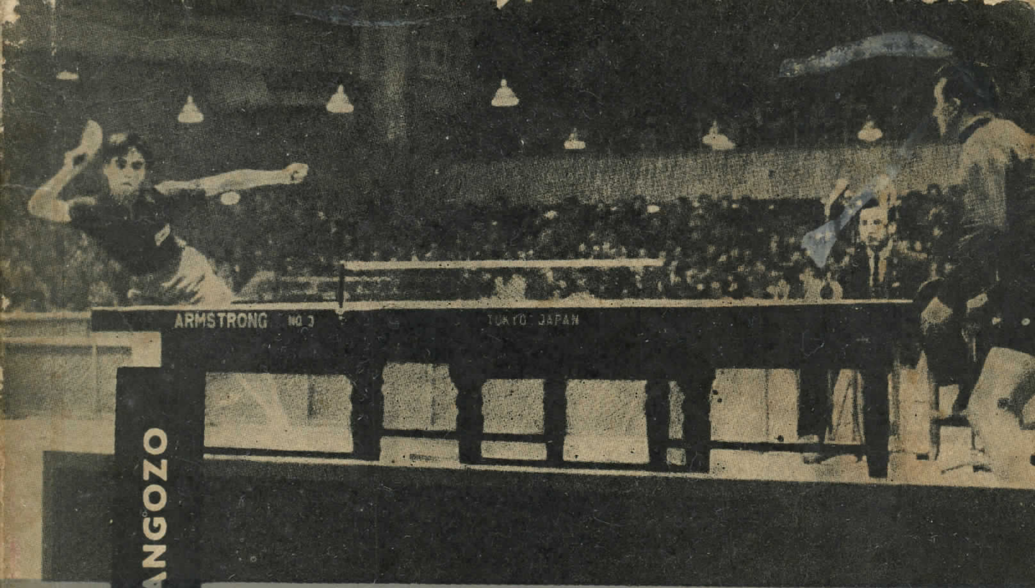


T. HARANGOZO

STOLNI TENIS

18431

TIBOR HARANGOZO

STOLNI TENIS

ZAGREB

1 9 6 3

Izdavač: Novinsko izdavačko poduzeće »SPORTSKA ŠTAMPA«, Zagreb i »SPORTSKA KNJIGA«, Beograd ● Za izdavača: MIROSLAV HABUNEK ● Za štampu priredio: BRANKO FRANJIĆ ● Urednik: prof. MIRO MIHOVILOVIĆ ● Naslovna strana: BOJAN STRANIĆ ● Tehnički urednik: MACA DENK ● Tisak i uvez: »INFORMATOR«, novinsko-izdavački, štamparski i birotehnički zavod, Zagreb.

PREDGOVOR

Upitan jednom u čemu je tajna njegova uspeha, jedan od najboljih tenisera svih vremena Amerikanac Tilden lakonski je odgovorio:

— Vrlo jednostavno: u gledanju lopte...

I pošto je odmah primetio iznenađen pogled svojih sagovornika, brzo je dodao:

— Nemojte se čuditi... Uostalom, uverite se sami: ako prilikom servisa, bacajući loptu uvis, ne posmatrate stalno i budno njen let, vaš početni udarac biće izveden »napamet« i neće uspeti onako kako ste ga zamislili. Isti vam je slučaj sa svim ostalim udarcima, zar ne?

Ova, na prvi pogled iznenađujuća tvrdnja, jedna je od velikih istina koja se u potpunosti primjenjuje na stoni tenis, kao i na sve slične naše aktivnosti.

Nije li ona objašnjenje zašto se visoke lopte u stonom tenisu tako često neočekivano i nepovratno bacaju u aut ili šalju u mrežu umesto da postanu neodbranjivi poen; nije li to situacija upečatljivo srodna s neželjenim trenucima u kojima čitamo redove i stranice a ništa ne zapamtimo!

Nije dovoljno pratiti pogledom nizove slova — treba ih poimati; nije čak bitno gledati loptu, već budno i svesno promatrati njen let i pri tome menjati svoj položaj preduzimajući sve potrebno da na vreme i na najbolji mogući način izvedemo udarac. Reč je jednostavno o koncentraciji, onoj stvaralačkoj koju nosimo u sebi, u svojoj navici i stavu.

Ali pre nego što bismo se celom svojom ličnošću predali nekoj delatnosti, i u krajnjoj liniji tim kvalitetom nadvisili one s kojima odmeravamo snage, moramo pre svega postati majstori svog zanata. Do tog cilja ima raznih puteva — boljih i gorih, kraćih i dužih, s čvrsto utabanom trasom, ali i s mnogim varljivim raskrsnicama. Tako je i u stonom tenisu. Od prvog slova azbuke — od držanja reketa — pa preko tehnike i svih njenih finesa do odgovarajuće fizičke kondicije i najraznovrsnijih varijanti taktike.

Mnogo toga zavisiće od nas; od tog budnog »gledanja lopte« već pri prvim nesigurnim koracima, od naše istrajnosti, marljivosti, svakodnevnog rada. Ali i od toga kojim ćemo putem poći.

Jedan nam je dat u knjizi »Stolni tenis« Tibora Harangoza.

Pred nama se u stvari nalazi novo izdanje koje obuhvata gotovo celokupnu teoriju i praksu jedne sportske grane na sistematski način, tako da ga možemo slobodno nazvati udžbenikom stonog tenisa. Već samim tim izrekli smo visoku ocenu koju zaslužuje.

Osnovna karakteristika ove knjige je uporno nastojanje autora da izgradi jedan kompletan, zaokrugljen sistem — kako po njegovom mišljenju treba raditi da bi se postigao najbolji uspeh. Ali ne samo raditi već istovremeno i pre svega stonoteniski misliti, jer upravo tu je bitan spoj teorije i prakse. U takvom prilaženju obradi stonog tenisa, Tibor Harangozo je potpuno uspeo. Zapravo, to je, čini nam se, jedino ispravan put.

Prelistavajući stranice ove knjige, otkrivamo stalno jednog velikog praktičara, jednog igrača kakav je Tibor Harangozo u stvari bio. Ali istovremeno u njemu se pojavljuje i vrstan teoretičar koji nije opterećen sobom i svojim nekadašnjim načinom igre, već koji budnim okom prati zbivanja oko sebe, oseća razvoj i prihvata u mnogim stvarima da ono što je smatrano juče ne mora da bude istina danas, ili, još pre, da svaki dan donosi saznanja i nova dostignuća koja treba uskladiti s postojećim bez štete bilo za jedne bilo za druge.

Tako Tibor Harangozo uporedo s upornim zahtevima za vrlo čvrstim i određenim sistemom obuke isto tako energično i neprestano ističe značaj i vrednost individualnih sklonosti. Pored svoga »vjeruju« — da svaki igrač mora naučiti da »drži loptu u igri« — nije se ušančio za bedemom defanzive što mu mnogi još uvek neopravdano zamjeraju.

On nema predubeđenja prema novim materijalima za igru — softu i beksajdu. Top-spin vispreno analizira i odmah mu nalazi pravo mesto. Ne potcenjuje značaj fizičke kondicije. Odaje priznanje pen-holderu. Kao retko koji veliki igrač koji se odao nastavi stonog tenisa, ume da se nadvisi nad sobom.

Pored teorije, ovde je uvek prisutna praksa, iznikla na bogatom iskustvu u svakodnevnom radu. Do u detalje opisani su i analizirani, na primer, udarci, osnovni stavovi, taktika i tehnika uvek ruku pod ruku — pedeset vežbi čak u pedeset časova: gotovo pokret po pokret.

Po ovim svojim osobinama, po sistematičnosti, po ozbiljnosti i sveobuhvatnosti, gotovo da bismo mogli reći da »Stoni tenis« Tibora Harangoza nema sebi ravnog, bar što se tiče evropskih izdanja do kojih smo mogli doći.

Izražavajući zadovoljstvo što mi se pružila prilika da kažem reč-dve uz jedno ovakvo delo, neka mi bude dopušteno da izrazim i jednu želju: da ovo ne bude posljednje izdanje »Stolnog tenisa« i da u prvom sledećem dobijemo potpuniju obradu pen-holdera i rada na fizičkoj kondiciji, što nam vrsni praktičar i teoretičar Tibor Harangozo još duguje.

Borivoje POPOVIĆ

Ovu knjigu posvećujem
uspomeni svog dragog pokojnog oca

TIBOR

PORIJEKLO I RAZVOJ STOLNOG TENISA

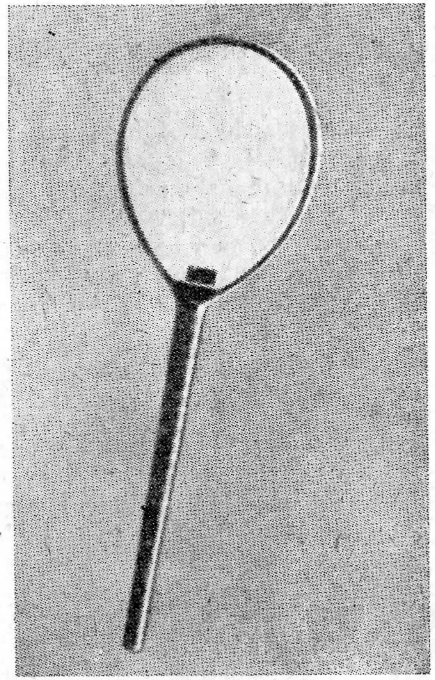
Literatura o stolnom tenisu oskudna je, posebno ona starija, a i historijski su podaci također vrlo često manjkavi i proturječni. Nesuglasice se osobito očituju u podacima o porijeklu stolnog tenisa i o njegovom prodiranju u svijet. Danas je stolni tenis jedna od najraširenijih sportskih grana i igra se na svim kontinentima. No, stolni tenis nije oduvijek priznavan sportom kao danas, a bilo je i mnogih sportskih »stručnjaka« što su mu odricali svaku sportsku vrijednost.

Početak. — Stolni tenis potječe navodno iz Japana ili iz Indije. Već se u šesnaestom stoljeću igraju u Francuskoj i Engleskoj raznovrsne kombinacije tenisa i stolnog tenisa, tada još bez ikakvih pravila, kao zabavna igra. Takav, nazovi stolni tenis igrao se na pisaćim stolovima, na velikim stolovima za ručavanje, na tlu s nacrtanim dimenzijama različitih veličina, uopće svagdje gdje je god bilo moguće. Igralo se reketima najraznovrsnijih oblika i lopticama izrađenima od najraznovrsnijeg materijala. Krajem 16. stoljeća ova igra je bila već prilično raširena u obje spomenute zemlje. Reketi su već određenijih oblika, dugih držaka (sl. 1) i ovalnih ploha koje su većinom bile pokrivene pergamentom ili plutom. Loptice se izrađuju od neke vrste gumene mase.

Tada spomenuta igra još i nije bila stolni tenis; nije to bila ozbiljna sportska igra. Kasnije, pronalaskom celuloidne loptice, igra je dobila naziv »ping-pong« što se vrlo brzo proširio po cijelom svijetu. Stvoreno ime je najvjerojatnije onomatopeja zvuka odskoka celuloidne loptice, ali se ono proširilo i po istom imenu jedne američke trgovačke tvrtke koja je prodavala takve loptice. Ali ni »ping-pong« još nije bio stolni tenis. Da bi ta igra postala prava sportska igra, trebalo je da prođe dosta vremena, a da bi dostigla viši sportski nivo, valjalo je ustanoviti makar kakva pravila igre i tome slično.

Nazivom stolni tenis, koji se pojavio mnogo kasnije, htjelo se pokazati, a i pokazalo se, da je to prava sportska igra. Iako stolni tenis ima neke zajedničke crte s »lawn-tennisom«, bilo bi pogrešno smatrati da je on mlađi brat »lawn-tenisa«. Stolni tenis je danas,

iako jedna od najmlađih, ozbiljna i samostalna, punovrijedna i korisna sportska igra. Nema nikakvog opravdanja za to da se stolni tenis i tenis svrstaju u istu grupu sportskih igara.



Sl. 1 — Jedna od najstarijih poznatih vrsti reketa

Prodiranje stolnog tenisa; pojava gumenog reketa. — Početkom 20. stoljeća Englezi su prenijeli stolni tenis u Madžarsku i Austriju. Uskoro je on postao omiljena sportska igra i u drugim zemljama Evrope, prije svega u Čehoslovačkoj i Njemačkoj.

S gumenim reketom prvi se put igralo u Londonu 1902. No, pojava gumenog reketa nije još značila i njegovo uvođenje kao gotovo jedine vrste reketa za igranje stolnog tenisa; do toga će doći tek tridesetih godina ovog stoljeća. Od godine 1902. guma se sve više upotrebljavala, pa se može reći da je ta godina početak jedne epohe u razvoju stolnog tenisa, isto kao što godina 1952. pojavom spužvaste gume predstavlja početak jedne druge epohe.

U vrijeme kad se pojavio prvi gumeni reket, glavni način igranja bio je tzv. »poluvolej« ili »stop«. Igrači su, stojeći uz stol, vraćali loptu preko mreže. Daljim razvojem, u kojem je svakako veliku ulogu odigrala pojava gumenog reketa, igra postaje sve dinamičnija, sa sve više sportskih elemenata. Ali do modernog stolnog tenisa još je daleko. Ovo je tek početak jednog važnog, prijelaznog perioda koji traje od početka 20. stoljeća pa sve do moderniziranja ove sportske igre.

Pravila igre. — Prva pravila igre sastavljena su u Engleskoj devedesetih godina prošlog stoljeća, ali nisu vrijedila za sve zemlje, jer nije bilo međunarodnog foruma. Naravno, to su bila početna pravila koja su se zatim usavršavala sve do današnjih dana. Za ilustraciju može se navesti da se jedan set prije igrao do 30, a sad se igra do 21; prije se neka utakmica mogla igrati i po nekoliko sati bez ograničenja, kao što je bio slučaj 1936. u Pragu između Hagenauera (Francuska) i Marina (Rumunjska), koji su jednu utakmicu igrali osam sati!

Stolni tenis je, iako mlad kao sportska grana, u Engleskoj već oko 1900. uvršten u red priznatih sportova. U to se vrijeme tamo već priređuju ozbiljni turniri. U Madžarskoj je 1904. održano i prvo prvenstvo, a Madžari su u to vrijeme igrali igru sigurnosti. Uskoro počinje kod nas dominirati »penholder« — držanje reketa poput pera za pisanje. Najistaknutija ličnost iz tog doba, koja je igrala takvim načinom držanja reketa bio je Zoltan Mehlovits. Tadašnji »penholder« možemo zvati i »starim penholderom« za razliku od današnjeg, modernog »penholdera« kojim igraju Japanci i Kinezi.

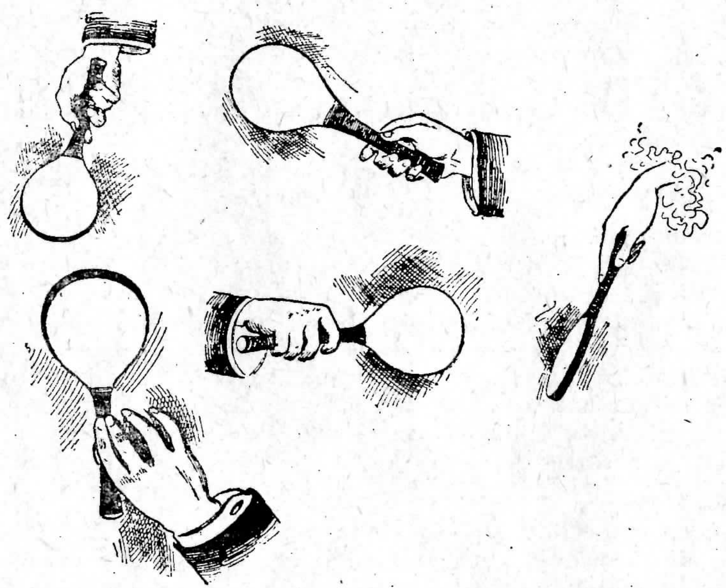
Oko godine 1920. stolni tenis se naglo razvija u Beču. Tamo su ga igrali na stolovima mnogo manjim od današnjih, a način igranja bio je sličan »lawn-tenisu«.

U Čehoslovačkoj se igrači isprvice nisu isticali kvalitetnom igrom, ali su već 1930. na berlinskom svjetskom prvenstvu Čehoslovaci zauzeli treće mjesto, 1931. u Budimpešti drugo, a 1932. u Pragu već bili prvaci svijeta. Ovakvo brzo jačanje čehoslovačkog stolnog tenisa, kao i onog u Engleskoj i Francuskoj, uz vrlo razvijeni stolni tenis u Madžarskoj i Austriji, stvorilo je neobično jaku međunarodnu konkurenciju.

Moderniziranje stolnog tenisa. — Oko 1930. godine formira se nova tehnika igranja, a glavni predstavnik generacije igrača, koja je najzasluženija za razvoj tehnike stolnoteniske igre, bio je Madžar

Viktor Barna, sada naturalizirani Englez; on je uz razna svjetska prvenstva u momčadskim parnim disciplinama, čak pet puta osvojio i pojedinačno prvenstvo svijeta.

Tadašnja se igra temeljila na lijepim i raznovrsnim udarcima, s duhovitim, ali kompliciranim rješavanjem pojedinih situacija u igri. To je bila više neka vrsta umjetnosti slične žonglerstvu. Pored toga, igra biva dinamičnija i brža, a igrači sve češće igraju na priličnoj udaljenosti od stola braneći se rezanim loptama. U to doba neobično se mnogo pazilo na eleganciju u igri.



Sl. 2 — Načini držanja reketa kod igranja s rekvizitima najstarijeg oblika

Razvitkom dobre obrambene igre, igrači, nosioci takve koncepcije često su u toku od 1933. do 1936. dolazili u situaciju da zbog kompliciranosti svoje igre gube s igračima koji po svome tehničkom znanju, bolje reći po žonglerstvu, daleko zaostaju iza njih. Ipak, Barni i čitavoj tadašnjoj eliti stolnog tenisa pripada velika zasluga za unapređenje tehnike igre. Oni su od dotada gotovo nepokretne igre stvorili dinamičnu igru a pred igrače postavili nove zahtjeve i u pogledu kondicije, pa su i time znatno podigli sportsku vrijednost stolnog tenisa.

Odbacivanje nepotrebne kompliciranosti. — Godine 1935. i 1936. obrambena je igra toliko uznapredovala da je u tadašnjim uvjetima (visoka mreža, a često mekani stolovi) radi postizavanja pobjede često dolazilo do beskrajno dugog »pimplanja« od po nekoliko sati. Da bi se podigla sportska vrijednost stolnog tenisa, godine 1936. spuštena je mreža na 15,3 cm a nešto kasnije uvedeno je i prvo pravilo vremena. Na niskoj mreži igra je naglo uznapredovala. Moglo se probojnije napadati, a brže i oštrije braniti. Umjesto umjetničkih i duhovitih ali kompliciranih rješenja trebalo je iznalaziti brža, snažnija ali jednostavnija rješenja. U tim uvjetima formirala se tehnika čiji su nosioci bili Bohumil Vana (Čehoslovačka) i Richard Bergman (prije u Austriji, a sada naturalizirani Englez).

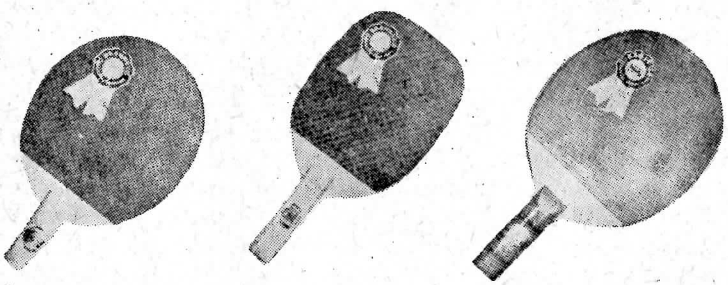
U modernoj koncepciji stolnog tenisa golemu ulogu igra brzina, kondicija i rad nogu. Upravo u stalnom poboljšavanju tehnike nogu, pored ostalih faktora, i leži mogućnost daljnjeg razvoja stolnog tenisa (to su također dokazali Kinezi i Japanci). Moderna igra današnjice sastoji se od brzog, probojnog i sigurnog napada (najčešće s forhenda) i od niske, rezane i plasirane obrane uz izvanrednu kondiciju i savršenu tehniku nogu. Bitno je u toj igri vrlo velika sigurnost uz jaku probojnost napada; iz igre su izbačeni svi nepotrebni i komplicirani udarci i pokreti. Raznovrsnost igre sastoji se u tome što se igrač zna dobro i sigurno braniti, iznenadno i probojno napadati, izvodeći sve to jednostavno i brzo. Napad se izvodi s otprilike najviše tačke poslije odskoka lopte, ali je daljnje moderniziranje i usavršavanje igre, pored stalnog usavršavanja rada nogu, brzine i sigurnosti, i u tome da se napadu poveća brzina time što se udarci izvode i nešto ispred najviše tačke poslije odskoka lopte; igrač u obrani češće ostaje bliže stolu i vraća loptu još u »penjanju«, tzv. poluvolejem ili samo nešto kasnije. Ovakva koncepcija igre sve više dolazi do izražaja posljednjih godina, nakon pojave spužve koja je znatno pridonijela razvoju stolnog tenisa u smislu povećanja brzine.

Naglo širenje stolnog tenisa. — Neposredno prije izbijanja drugog svjetskog rata stolni tenis se naglo proširio u nizu zemalja, a u prvim godinama poslije završetka rata zahvatio je u pravom smislu riječi čitav svijet. Prema nekim neslužbenim podacima, danas preko 15 milijuna ljudi u svijetu igra stolni tenis, a od toga gotovo polovica živi u Kini.

Svjetsko prvenstvo, održano godine 1961. u Pekingu, pokazalo je da se stolni tenis neobično brzo razvija i u nekim zemljama Azije i Afrike. Tako je na ovom prvenstvu nastupio velik broj do-

tad u stolnom tenisu nepoznatih nacija kao što su Gana, Burma, Mongolija, Nepal, Nigerija, Sjeverna Koreja, Singapur, Kuba i druge.

Pedesetih godina (od prvenstva svijeta 1952. u Bombayu) u svjetskom stolnoteniskom vrhu dolazi do značajnih izmjena. Ovo je početak dominacije azijskih igrača, prvenstveno Japanaca i Kineza i taj primat Azijata traje još i danas.



a b c

Sl. 3 — Najčešći oblici današnjih reketa a) reket za klasičan evropski stil b) reket za japanski »penholder«, c) najčešći oblik reketa kakvim igraju svjetski prvaci iz Kine

Spužva »soft« — era u stolnom tenisu. — Pojavom Japanaca na prvenstvu svijeta 1952. u Bombayu počela je jedna nova era u povijesti stolnog tenisa. Nije to nova era samo po tome što su Japanci nastupili jednim novim stilom, moderniziranim »penholderom«, već i po tome što se na reketima igrača pojavljuje jedna nova, do tad nepoznata materija — spužvasta guma. U prvo vrijeme nisu bile predviđene nikakve norme u pogledu materijala od kojega mora da bude reket.

Neke karakteristike igre sa spužvastim reketom. — Pojava spužve unijela je neke nove momente u igru stolnog tenisa i izazvala mnoge diskusije što su konačno uvjetovale standardiziranje stolnoteniskog reketa. Počevši 1959, tj. od Kongresa ITTF-a u Dortmundu, na površini reketa više ne smije biti spužva, odnosno, preciznije rečeno, loptica ne smije dolaziti u direktan dodir sa spužvom. Takvim standardiziranjem reketa, pored ranijeg normalnog gumenog reketa, dopušten je i »soft«, reket kod kojeg na drvo najprije dolazi spužva, a na spužvu jedan sloj gume sa zupcima

što mogu biti okrenuti prema vani (prema površini, što znači da dolaze u direktan dodir s loptom) ili pak sa zupcima prema unutra, tj. spužva je u dodiru sa zupcima, dok je gornja površina reketa pokrivena nekom vrstom glatke gumene materije tzv. »beksajd«. Danas se većina svjetskih klasnih igrača služi soft-reketima, i to najčešće onima u kojih su zupci okrenuti prema unutra — »beksajd«.

Ako želimo opisati karakteristike igranja soft-reketom, moramo prije svega razlikovati soft sa zupcima prema vani i soft sa zupcima prema unutra.

Soft sa zupcima prema vani, ili kraće »soft«, brži je i manje zadržava loptu, a to znači da protuudarci, ili stop-obrana, te završni udarci odskaču od reketa znatno brže nego kod druge vrste softa u koga su zupci okrenuti prema unutra. Zbog tih je osobina, međutim, »soft« mnogo osjetljiviji od »beksajda«. Kontrola lopte sa »softom« ipak je teža i igraču treba više vremena da bi postigao sigurnost.

Soft sa zupcima prema unutra, »beksajd«, ugodniji je za igranje s obzirom na osjećaj za loptu. »Beksajd« hvata loptu neuporedivo jače i daje joj jednu, za protivnika vrlo neugodnu rotaciju. Ovakvim reketom izvodi se i novi udarac »top-spin«.

Zbog jake »hvatljivosti« »beksajda« razne rezane lopte, uključivši tu i postranično zarezane lopte i proturezane lopte vrlo su neugodne za protivnika. S tako neugodnim i promjenljivim rezanjem ometa se protivnika u igri, a onda se iznenadnim udarcima i protuudarcima postižu poeni.

Zbog ovih karakteristika »beksajda« i »softa«, zbog bržeg odskoka lopte i njenog velikog ubrzanja mora se donekle mijenjati, odnosno prilagođavati i tehnika igre. Kod izvođenja udarca pokret je kraći i odsječeniji, u napadu se ne izvlači tako serijski kao kod igre običnim reketom, već se mijenjaju »izvučene«, rezane i proturezane lopte, »pimpla« se rezano i nerezano uz upotrebu raznih vrsti rezanja i čeka se pogodna prilika da se iznenadnim razantnim udarcem postigne pogodak. U obrani se reže i postranično, a umeću se i nerezano vraćene lopte. Ako se dobije iznenadni, vrlo jaki udarac, taj se vraća ili stop-obranom ili odzada »lobanjem«, tj. jednim pokretom ruke prema gore i naprijed, kao nekom kombinacijom guranja, bacanja i protuudarca. Kod izvođenja ovog »loba« teško je odrediti oštru granicu prema protuudarcu, ali je u svakom slučaju ovaj udarac defenzivan za razliku od protuudarca koji je u svakom slučaju namijenjen ofanzivi. Ovim udarcem se u stvari sprečava protivnika da jednu pogodnu situaciju — poslije vrlo jakog udarca — iskoristi i postigne pogodak.

Odrediti jedan »recept« za igranje soft-reketima naprosto je nemoguće. Možda više no ikad prije, soft je unio u igru mnoštvo novina i individualnosti. Ima doduše igrača koji i s ovakvim reketima igraju gotovo jednako kao i s gumenim reketima; zato oni nikad neće moći u potpunosti iskoristiti prednosti što im pruža spužvasta materija na reketu.

TEHNIKA I TAKTIKA IGRE

Najvažnije je, bilo u napadu bilo u obrani, da lopta, koju udarimo ili vraćamo, ne ode ni preko stola ni u mrežu, već da odskoči na protivničkoj strani stola.

Kad želimo opisati tehniku i taktiku stolnog tenisa, nailazimo često na detalje što se mogu uvrstiti dijelom u poglavlje tehnike, a dijelom u taktiku. Katkada zbog toga moramo prekinuti s tumačenjem, da bismo to isto tumačenje nastavili u drugom od ta dva poglavlja. Nekada bi trebalo davati definicije i opisivanja bez tumačenja, dok bi na drugom mjestu tumačenje bilo nejasno, jer bi izgledalo kao nastavak nečega čemu bi prvi dio valjalo tražiti u kojem drugom poglavlju.

Zato sam spojio tehniku i taktiku igre u jednu glavu sa tri poglavlja, i to:

a) Opći dio
b) Tehnika igre
c) Taktika

Ni u ovakvoj raspodjeli neću se uvijek moći držati granica koje postavlja sam naslov poglavlja, a sve to u cilju boljeg razumijevanja i dobivanja jedne cjeline o tehnici i taktici stolnog tenisa. Uz to je opći dio radi nekih bitnih razjašnjenja jednako važan kao i ostala dva poglavlja.

OPĆI DIO

KAKO OCJENJIVATI IGRAČA

Igra stolnog tenisa može se promatrati uglavnom sa dva aspekta. Prvo, s aspekta ljepote igre, tj. kad se igrača ocjenjuje po dopadljivosti i atraktivnosti njegovih pokreta. Drugo, s aspekta svrsishodnosti igre, tj. kad se kao mjerilo kvalitete jednog igrača uzimaju rezultati koje može postići svojim načinom igre.

Većina neupućenih ocjenjuje igrača gledajući samo površno na ljepotu stila, na raznovrsnost udarca, jednom riječi na dopadljivost igre za oko. Tako međutim promatraju i ocjenjuju igrača i neki ljudi za koje se ne može reći da su laici, makar ne po svom položaju što ga zauzimaju u stolnoteniskom životu.

Dvije su osnovne greške ovakvog promatranja igrača: prva, potpuno se gube iz vida sve psihofizičke osobine igrača, koje su neobično važne, kao: sposobnost zapažanja protivnikovih slabih strana, brzo određivanje ili mijenjanje taktike, borbenost, sposobnost da se tehnička nadmoćnost ostvari u najodsudnijim trenucima igre, sposobnost zapažanja bilo kakve krize kod protivnika, čvrstina za svladavanje početnih neuspjeha itd. Druga greška u koju upadaju oni što promatraju igrača samo po dopadljivosti njegove igre jest u tome da ne vode računa o ogromnoj važnosti sigurnosti u igri i važnosti tjelesne kondicije. Pogrešno je mišljenje da su važnija četiri do pet divno izvojevanih »velikih« poena, nego deset stečenih u sivoj, ne toliko dopadljivoj igri.

Zaboravlja se da je važnije ne kvariti obične lopte, nego li dobiti bravurozne poene. U igri je uvijek više običnih nego bravuroznih lopti. Zaboravlja se da ponekad treba — da bi se dobio jedan poen — i po deset do petnaest puta snažno udariti loptu ili je isto toliko puta vratiti na stol, a da je za to potrebna pored nekih psihofizičkih osobina i sigurnost, snažna fizička kondicija.

Imajući u vidu tehniku igrača, moram naglasiti da na primjer ja ocjenjujem igrača na drugi način, prvenstveno po njegovoj sposobnosti može li on svojim psihičkim i fizičkim osobinama, sigurnošću i tehnikom, podrazumijevajući tu i odgovarajuću taktiku, pobijediti, kako pobjeđuje, a kako gubi i kakve je rezultate sposoban postizavati. Naravno, kod svega toga odlučuju i neke intelektualne sposobnosti dotičnog igrača.

POTREBA SISTEMA U IGRI

Ne može se šablonski odlučiti koji je način igre najprikladniji za postizavanje vrhunskih rezultata, jer to ovisi o svakom pojedincu. Nekome više odgovara jedan, drugome drugi način igranja. Jedan igrač pobjeđuje jednim oružjem, drugi drugim. No želi li se pomoći igračima, prije svega mladim igračima da što brže svladaju osnovnu tehniku stolnoteniske igre, da izrade jedan sistem u igri, treba ih pokušati poučavati na jedan određeni način, kod čega ne treba sprečavati razvoj njihovih individualnih osobina, već ga dapače potpomoći.

Prigovori li mi netko da se može učiti i na drugi način, različit od onoga kojim poučavam na primjer ja, prihvatit ću tu mogućnost, ali se neću i ne mogu složiti s mišljenjem da je najbolje prepustiti mlade igrače same sebi, da je najbolji način kako da nauče igrati, dati im lopte i rekete, te priliku za igranje, a sve u ime toga da se igrači ne bi u početku svog natjecanja »ukalupili«. Predlaže li netko drugu metodu poučavanja — o njoj se može raspravljati, pa mogu biti dobre čak i obje metode; no, raspravljati se može prije svega na osnovi rada i iskustava stečenih već u poučavanju drugih igrača.

Kad hoćemo poučavati početnika, treba imati u vidu slijedeće: prvo, treba mu pokazati držanje reketa, a onda ga pustiti da igra neko vrijeme i dobije osjećaj za loptu i stol. Korisno je pružiti mu priliku da promatra igranje dobrih igrača s već izgrađenim stilom. Početnike možemo pustiti da igraju sami mjesec dana, pa i šest tjedana dajući im dovoljno prilike za igru, ali nakon toga treba bezuvjetno pristupiti sistematskom radu, treba početi s njihovim poučavanjem. U krugovima stolnotenisača mnogo se raspravlja o tome koji je način igre najbolji, najkorisniji. Na ovo pitanje može se odgovoriti jednostavno: najbolji i najkorisniji je onaj način koji u najviše slučajeva osigurava pobjedu, a najsigurnije štiti od poraza. Bilo bi međutim pogrešno misliti da postoji neki stil, jednako pogodan i dobar za svakog igrača. Drugim riječima, jednom igraču može biti koristan samo onaj način igre, za čije sprovođenje ima psihofizičke mogućnosti. Ako je igrač nepokretan i ako traži samo lake pobjede, ne može igrati samo igru forhend-napada. Odlučujuću ulogu za odabiranje jednog ili drugog sistema igranja ima i mogućnost razvoja tehnike nogu, mogućnost razvitka pokretljivosti do najvećeg stupnja.

I ovdje naglašavam individualne mogućnosti i sposobnosti igrača. Postoje nepokretni ili malo pokretni igrači koji mogu usavršiti tehniku svojih udaraca toliko da im to nadomješta nedostatak dobrog rada nogu. Ponekad i ti igrači mogu postići visoku klasu.

KOJI JE SISTEM IGRANJA NAJKORISNIJI

Postoje različite teorije o tome koji je sistem igranja stolnog tenisa najbolji. Kad se međutim hoće jedna od tih teorija praktički primijeniti, treba imati na umu sve naprijed rečeno, te za učenje pojedinog sistema igranja odabrati (s gledišta mogućnosti razvoja u kvalitetnog igrača) takvog mladog igrača, koji za način što ga učitelj smatra najboljim, ima sve fizičke i psihičke preduvjete.

Za sistem što je po mom mišljenju najbolji i najkorisniji ti su preduvjeti slijedeći: velika mogućnost razvoja tehnike nogu, reskost, elastičnost i brzina, velika volja i ambicija za uporan rad, smjelost za teške borbe u cilju pobjede a ne lakomost za lakim pobjedama. Ove preduvjete može djelomično učitelj, odnosno trener stvarati kod svojih učenika i dalje ih razvijati. Igrač mora biti svjestan koristi što proizlazi iz takvog načina igranja.

Po mom je mišljenju za korisnost igre najbitnije, da igrač ima sigurnu, nisku i rezanu obranu (taktičku obranu), a brz i probojan i uz to siguran napad. Pod taktičkom obranom podrazumijevam onu kompletnu obranu kojom se može igrati taktički na različite načine.

I obrana i napad treba uglavnom da se izvode s najviše tačke poslije odskoka lopte. Iako su tu moguća i velika individualna odstupanja, koja mogu biti vrlo korisna, ovo pravilo naročito vrijedi za obranu, koja se može s ciljem povećanja sigurnosti i opreznosti izvoditi (posebno s forhend-strane) i ispod najviše tačke poslije odskoka lopte (kad, poslije odskoka lopta već prijeđe kulminaciju). To bi se moglo odnositi na vraćanje lopte prije nego što je ona dostigla svoju najveću tačku poslije odskoka, a i na napad koji bi se mogao eventualno izvesti prije nego što je lopta postigla svoju kulminaciju poslije odskoka.

Bezuvjetno je tačno da je napad samo tada zaista dobar, kad je brz i probojan (jak) a istovremeno i siguran. Osigurati probojnost i snagu napada povećavajući mu brzinu, kod toga do maksimuma povećati sigurnost, odnosno na minimum smanjiti postotak grešaka — to je ono što je najteže riješiti i zbog čega su po mom mišljenju različiti sistemi, budući da ovaj problem nisu mogli riješiti, otpali i više ne vrijede ni kao najbolji, pa ni kao jednako vrijedni. Problem treba riješiti na jednostavan, ali zato najefikasniji način.

FORHEND — GLAVNI UDARAC

Kako ga ostvariti u napadu? Bit će najbolje da se napad izvodi uglavnom iz forhenda koji se tada uz maksimalno razvijenu tehniku nogu i kondiciju može stalno razvijati i usavršavati u svakom pogledu, jer se tako u napadu pažnja usredotočuje u jednom pravcu, a postotak grešaka snizuje na minimum. Napad se može razvijati ravnomjerno u pogledu brzine, probojnosti i sigurnosti. Tada razvijanje jedne od tih kvaliteta ne ometa razvoj drugih dviju, nego ide uporedo. To nije slučaj kod obostranog napada, kad se napad

mora razvijati u dva pravca što su jedan drugome, u neku ruku, oprečni, naročito u pogledu mehanizma udarca i postavljanja na loptu.

Takvim forhend-napadom, uz stalno razvijanje rada nogu postiže se mogućnost napadanja skoro sa svake tačke stola (jer dobar rad nogu omogućava igraču da se na svaku loptu postavi pravilno i na vrijeme), a ujedno se protivniku nametne igra uz najmanje mogući rizik; to znači stjecanje poena, a u isto vrijeme mali postotak grešaka, mali broj protivniku »poklonjenih« poena.

Forhend-napad se može izvoditi i iz blizine sasvim uz tijelo, a u slučaju potrebe i rukom, gotovo opruženom kada je lopta udaljena od tijela gotovo za dužinu cijele ruke. Bekhend-udarac se može izvesti samo iz male udaljenosti lopte od tijela, koja se jedva može mijenjati u toku igre stojeći u produžetku zamišljene crte što bi uzduž raspolovila lijevo polupolje stola (vrijedi samo za igrače koji igraju desnom rukom; za ljevake je obrnuto), uz odgovarajući razvijeni rad nogu i kondiciju; forhendom se može dakle napadati skoro isto koliko i bekhendom, ako se stoji u sredini stola (što znači mogućnost napada skoro sa svake tačke stola), a da se na taj način (samo forhend-napadom) može eliminirati iz napada sve ono štetno što u većini slučajeva sobom donosi obostrani napad. To je prije svega nesigurnost (odnosno veći postotak grešaka) budući da je mehanizam forhend- i bekhend-napada različit. Zato ne može biti tolike mehaničke sigurnosti i uigranosti, a u isto vrijeme i probojnosti kad se napada s obje strane, kao što je to moguće u napadu koji se pretežno izvodi samo iz forhenda. To vrijedi u ogromnoj većini slučajeva. Nadalje, u obostranom napadu manja je brzina i snaga, jer je sama priroda igre obostranog napada takva da se igra udobnije, bez tolike dinamike i brzine u igri što je svojstvena jednostranom napadu u kome je i snaga udarca daleko veća. Napad samo iz forhenda postaje sve dinamičniji, brži i jači, a vježbom se uporedo razvija i sigurnost. Ovdje se ponovno mora naglasiti golema uloga tehnike nogu i potreba odlične kondicije; takvu igru ne mogu igrati komotni igrači koji žele lake pobjede, budući da je ona često vrlo naporna, ali po mom mišljenju daje najkorisnije rezultate.

Naravno, svi igrači ne mogu primjenjivati ovu koncepciju. Neki mogu igrati daleko bolje nekim drugim sistemom koji više odgovara njihovim individualnim osobinama. Ima igrača kojih se napad osniva baš na bekhend-udarcu, jer prema svojim sposobnostima za nj imaju više osjećaja, iako je to izuzetan slučaj.

ULOGA BEKHEND-UDARCA

Opisani napad najbolje odgovara postavljenim zahtjevima da bude brz, siguran i probojan; ove tri odlike napada svakako će se najbolje uskladiti s gornjim načinom igranja. Bekhend-udarac može u ovom sistemu služiti u nekim slučajevima jedino kao pomoćni udarac. Na primjer, ako se lopta visoko odbije nad mrežom, i to na takvo mjesto da se u danoj situaciji ne može udariti forhendom, ili u nekim slučajevima za početak napada i slično. Kad upotrebljavamo pomoćni bekhend, moramo paziti da bude što jednostavniji, a upotrebljavamo ga samo onda kad je stvarno nužno. Mora se neprestano imati na umu velika opasnost da se takav pomoćni bekhend-udarac zbog udobnosti igrača može pretvoriti u stalni bekhend-drajf koji će sve više gubiti svoj pomoćni karakter, uslijed čega će se igrač zalijeniti i iskvariti gore opisani sistem. Napad će neminovno postati nesigurniji ili neprobojniji, greške češće, jednom riječju, sistem će izgubiti svoje najbitnije prednosti. Pomoćne bekhend-udarce treba nadomjestiti radom nogu kad god je to moguće. Napad će biti utoliko korisniji, ukoliko se može dobrim radom nogu smanjiti potreba pomoćnog bekhend-udarca, odnosno nadomjestiti samo forhend-udarcem.

Naprijed opisani način igre mora obuhvatiti i »stop-igru« radi eventualne obrane nekog iznenadnog udarca poslije vraćanja kratke lopte, kad je igrač još sasvim uz stol, a i radi efikasnijeg prelaska ovog sistema igre za koji je karakteristična odlična tehnika, sigurna obrana i brz, siguran i probojan forhend-napad, sve to uz odgovarajuću kondiciju. Po mom mišljenju, za svestranost igrača nije bitno da se zna braniti i napadati s obje strane, već da ima taktičku obranu i po mogućnosti najkorisniji napad.

Početnici koji imaju sve preduvjete za opisani sistem igre mogu se izgraditi u kvalitetne igrače. Stalnim razvijanjem rada nogu, oni mogu postati u forhend-napadu pravi, siloviti i sigurni napadači s osiguranim zaleđem, odličnom obranom. Oni će, zahvaljujući tehnici nogu, moći nametnuti svoju igru protivnicima. Stalan razvoj takvog sistema nema zapreke, jer je odbačen svaki balast i čitava igra je jedna harmonična cjelina.

Da bi se taj način igre mogao potpuno iskoristiti, igrači moraju biti upoznati s teorijom igre, tehnikom, taktikom i pravilima stolnog tenisa. Važno je ponovno podvući da će razni igrači, koji imaju sve uvjete za usvajanje takvog sistema, kad ga budu učili i igrali na taj način, stalno unositi u svoju igru različite individualnosti.

Unošenje individualnih crta u igru pojedinaca nikako se ne smije sprečavati. Što više, korisne individualne nadopune treba razvijati. Naravno, kod toga treba paziti da se sačuvaju neokrnjena osnovna, glavna načela na kojima bazira način njihove igre.

Daljnji razvoj stolnog tenisa, koji se nakon pojave spužvastih materija sve više kreće u pravcu razvijanja dinamičnosti i brzine udarca, nesumnjivo je podigao važnost bekhenda kao pomoćnog udarca u napadu. Danas, u eri brzog ofanzivnog stila što ga primjenjuju »penholideraši« iz Kine i Japana, gotovo je nemoguće tim brzim i izvanredno pokretljivim igračima nametnuti napad isključivo forhend-napadom.

Međutim, to ni u kojem slučaju ne znači da bekhend-drajf mora izgubiti karakter pomoćnog udarca. U svakom slučaju igrač će sigurnije i efikasnije postići uspjeh, ako do maksimuma usavrši napad samo s jedne strane (gotovo uvijek sa forhenda).

O NEKIM DRUGIM SISTEMIMA IGRE

Postoji više sistema igranja stolnog tenisa, koji imaju neke svoje karakteristične crte. Vidjeli smo da je takav sistem i naš jugoslavenski sistem igranja.

Austrijanci igraju sistemom, karakterističnim za velik dio njihovih igrača. To je obostrani napad bez naročite pokretljivosti kod stola. Igrači koji igraju taj sistem stoje u sredini stola i nastoje drajfati svaku loptu bez obzira je li lopta za to pogodna ili nije. U ovom sistemu se uopće ne nastoji odbaciti hazard, pa zato takvi igrači vrlo često igraju lijepo za oko, ali ne toliko korisno. Naravno, ima igrača koji su i tim sistemom postigli velike rezultate. Ovi su igrači naročito opasni za tzv. stopere, igrače koji se brane pretežno iz poluvoleja; moramo međutim odmah napomenuti da je danas takav sistem igre gotovo potpuno izumro.

Postoji jedan sistem igranja, zasnovan na obrani, i to ne naročito brzoj ni rezanoj. Uz obranu postoji i obostrani napad. Za ovaj sistem igrači moraju biti izvanredni tehničari koji vrlo dobro barataju loptom. Oni moraju umjeti da vrlo dobro povežu svoju obranu s napadom. Vrlo često je nedostatak tih igrača taj da nemaju tvrd i probojan završni udarac. Dovoljno su sigurni u napadu, jer su obično po prirodi dosta oprezni, ali najvećma zato što imaju dva glavna udarca, nemaju dovoljno jak završni udarac, često i zbog nedovoljno izraženog postavljanja na loptu.

Vrlo je uspješan sistem igre za izvjesne igrače koji za nj imaju fizičke i psihičke preduvjete i sistem što se zasniva na obrani koja

je dovoljno brza i rezana, te na obostranim povremenim i jakim protuudarcima. Obrana u ovom sistemu treba da je niska, rezana i brza, a povremeni protunapadi se izvode razantnim i snažnim protuudarcima. Teškoća ovog sistema je u tome što je vrlo teško uskladiti četiri elementa igre (forhend-napad i obranu, bekhend-napad i obranu) s postavljanjem na loptu. Vrlo često se događa da je jedna strana slabija naročito u napadu. Ako to igrač (ili netko od njegovih drugova) ne primijeti na vrijeme, može zbog toga izgubiti mnogo dragocjenih poena. Obrana se izvodi srazmjerno blizu stola a lopta se vraća s najviše tačke poslije odskoka, ili još i prije kulminacije. Protuudarci se izvode s najviše tačke poslije odskoka ili još nešto ranije.

Posebnu pažnju zavređuje japanski modernizirani »penholder«-sistem o kojem je već bilo riječi u poglavlju o razvoju stolnog tenisa. Za sistem igre Japanaca karakterističan je izvanredan rad nogu. Japanci napadaju gotovo isključivo forhendom. Oni stoje sasvim uz lijevi ugao stola, duboko pognuti naprijed; zahvaljujući izvanrednoj pokretljivosti, uglavnom forhend-napadom dominiraju igrom. Toliko su brzi kod prelaženja u napad da im je vrlo teško parirati.

Važna odlika tog moderniziranog »penholdera« upravo je u tome što su Japanci beskompromisni napadači i što kod napada mnogo koriste rameni zglob, lakat i tijelo.

Vrlo sličan sistem igre primjenjuju današnji svjetski prvaci, Kinezi. I oni igraju »penholder«, ali je za njih karakteristično da se ne povlače toliko u lijevi ugao kao Japanci, već se više drže sredine stola stojeći sasvim blizu površine igranja. Koristeći s obje strane »stop-udarce« i poluvoleje, njihov je način igre još brži i ofanzivniji nego u Japanaca.

Moglo bi se govoriti o mnogo sistema igranja, jer mnogi klasni igrači, pogotovo evropski, imaju svoje posebne načine igranja ili razne varijante pojedinih sistema. To bi nas međutim predaleko odvelo. Ipak je važno da steknemo uvid i u ove dosta karakteristične sisteme igranja.

Da se načas vratimo na početak općeg dijela. Igrač koji igra korisno i efikasno može istovremeno igrati i lijepo, dopadljivo, efektno. Ono što želimo podvući jest da je za tehniku i sistem igranja važnije da je igra korisnija u smislu postizavanja rezultata negoli da je lijepa za oko i dopadljiva. Ako je igra i lijepa za oko, što je kod najboljih igrača često slučaj, to bolje i samo na korist stolnog tenisa.

TEHNIKA IGRE

DRŽANJE REKETA

Želimo li nekog naučiti igrati ili ispraviti njegove pogreške, moramo početi s držanjem reketa. Kao što ne postoji neko apsolutno pravilo ni za jedan element tehnike igranja stolnog tenisa, bar ne takvo kojemu netko ne bi mogao staviti manje ili više opravdan prigovor, tako ne postoji ni neki apsolutni princip u vezi s držanjem reketa. Pojedini igrači, pa i oni dobri, razlikuju se ponekad potpuno različitim držanjem reketa. Jednom od dva igrača činit će se držanje reketa njegovog partnera lošim i nepravilnim, a unatoč tome on će možda baš od toga partnera, s tako »nemogućim« načinom držanja reketa izgubiti igru. Htio sam reći da se i s najrazličitijim držanjem reketa može dobro igrati, isto kao što se može dobro igrati i najrazličitijim sistemima i stilovima. Ali, kao što sam naprijed napomenuo, učitelj ili trener mora na neki način učiti svoje učenike tehnici udarca, a isto tako im mora na neki način pokazati jedan određeni način držanja reketa, koji on smatra da je najpogodniji i najbolji.

Sve načine držanja reketa mogli bismo podijeliti na dvije osnovne grupe; one opet svaka za sebe imaju svoje podgrupe, kombinacije i prilagođavanja ličnom ukusu i osjećaju. Ovdje neću ponavljati ono što je rečeno u poglavlju o razvoju stolnog tenisa u vezi s držanjem reketa, niti ću spominjati držanja reketa, što su se pokazala nesavremenima.

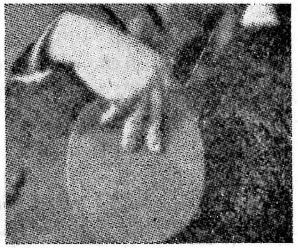
Dvije osnovne grupe jesu:

1. držanje poput pera za pisanje tzv. »penholder«,
2. klasično držanje reketa.

Držanje reketa poput pera za pisanje (»penholder«)

Kod tipičnog »penholder«-zahvata palac i kažiprst obuhvaćaju držak reketa kod korijena tako da se i palac i kažiprst nalaze na onoj plohi reketa kojom se igra, a vrh reketa je obično okrenut prema dolje, kao da reket visi o palcu i kažiprstu. Oni igrači koji tako drže reket, a danas ih je gotovo deset milijuna u Kini i Japanu, igraju samo jednom njegovom stranom. Na stražnjoj strani reketa (na onoj plohi kojom se ne igra) poredani su treći, četvrti i peti prst na razne načine. Ovako je na primjer držao reket i jedan od najstarijih prvaka svijeta, Madžar Mehlovits. Većina igrača, koji ovako drže reket, baziraju svoju igru na brzom napadu ko-

risteći poluvoleje i stojeći blizu stola. Neki igraju više ili isključivo ofanzivno, a drugi defanzivno — stop-obranom ili čak postraničnim rezanjem s obje strane. Zanimljivo je da je Satoh, prvak svijeta 1952. godine, defanzivni igrač koji se brani rezanim loptama, dva ili više metra udaljen od stola, dakle kao i obrambeni igrač s klasičnim držanjem reketa. On ima i odličan završni forhend-udarac. Satoh je međutim izuzetak. Većina ovih igrača igra poluvolej igru stojeći bliže stolu uz naglašeni ofanzivni karakter svoje igre.



Sl. 4 — Mehlovitsev penholder način držanja reketa, gledano straga

Ovaj način držanja reketa ima i nedostatke jer se izvjesni pokreti ili udarci tim držanjem mogu izvesti vrlo teško ili nikako. Igrači s ovim držanjem obično su prisiljeni igrati više jednostrano no oni s klasičnim načinom držanja reketa; međutim praksa je posljednjih godina pokazala da baš ti naoko jednostrani igrači češće nametnu svoj način igre kompletnijim i svestranijim igračima »klasičnog stila«.

Iako smo naglasili da »penholder« ima i izvjesnih nedostataka, nesumnjivo je da on ima i velikih prednosti. Prva je u tome što igrač za vrijeme igre ne mijenja držanje reketa. Daljnja prednost je i u pojednostavnjenju igre koja bazira na činjenici da se svaka lopta vraća istom stranom reketa. Uslijed manje kompliciranosti igre, budući da se ovi igrači uvijek služe manjim repertoarom udaraca, pažnja je skoncentrirana na manje elemenata što pojačava sigurnost, pa i tehniku izvođenja udarca. Obrana iz stopa je neobično brza, tako da se protiv ovih igrača najčešće ne može serijski napadati, pogotovo ne jednostranim napadom kakav je manje-više uobičajen u Evropi.

Unatoč prednostima »penholder«-stila, ovaj način držanja reketa vrlo malo se upotrebljava u Evropi koja je ostala vjerna klasičnom načinu držanja reketa.

S obzirom na masovnost stolnog tenisa u Kini i Japanu, ipak možemo reći da barem polovica svih stolnotenisača u svijetu igra tim načinom držanja reketa. Najbolji svjetski igrači što se već godinama regrutiraju uglavnom iz ove dvije zemlje igraju isključivo »penholder«-stilom.



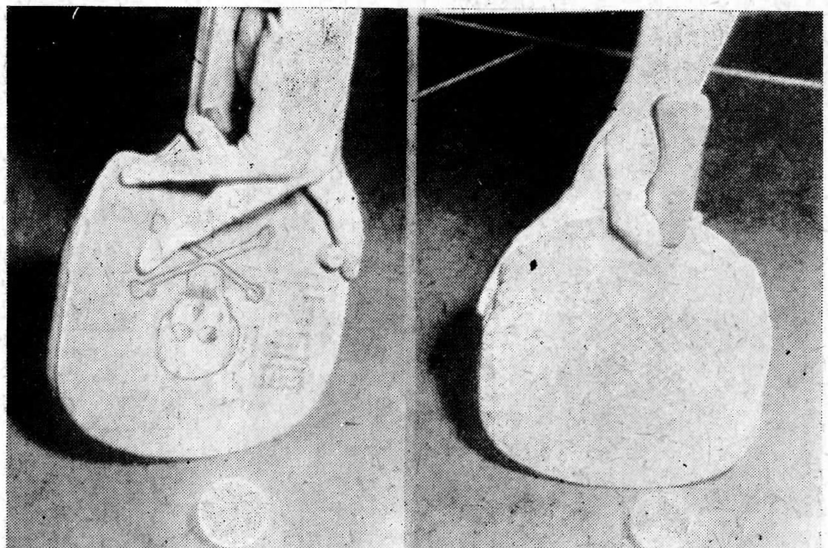
Sl. 5 — Moderni penholder stil kakvog primjenjuju Japanci i Kinezi. Na slici je svjetska prvakinja Matsuzaki

I »penholderom« se jedan te isti udarac može izvesti individualno na najrazličitije načine. Tako je npr. Mehlovits izvodio svoj forhend-drajf skoro iz samog ručnog zgloba, neki stariji igrači većinom iz podlaktice pa i cijelom rukom, ali praveći pokret odozgo ravno naprijed i u luku nagore, često ispred tijela, a Japanci cijelom rukom praveći luk izvan tijela odostraga i odozdo prema gore i naprijed čak preko glave, slično kao što udarac izvodi jedan dio igrača s klasičnim držanjem reketa.

»Penholderu« slična držanja

Bilo je dosta igrača, danas već mnogo manje, koji igraju slično kao oni s »penholder«-držanjem, a da ipak ne drže reket poput pera za pisanje. Njima nedostaje poneki od elemenata »penholder«-drža-

nja, dok su ostale elemente tog držanja zadržali. Jedan od ovih igrača je i naš bivši prvak Žarko Dolinar kojem podlaktica kod držanja reketa stoji tako da mu je dlan okrenut prema gore, a šaka u tom položaju savijena prema nazad, odnosno prema dolje tako da je vrh prstiju okrenut prema zemlji. U ovakvom položaju podlaktice i šake, Dolinar je držao reket tako da mu je kažiprst na onoj plohi reketa kojom ne igra, a palac na onoj plohi kojom igra, i to

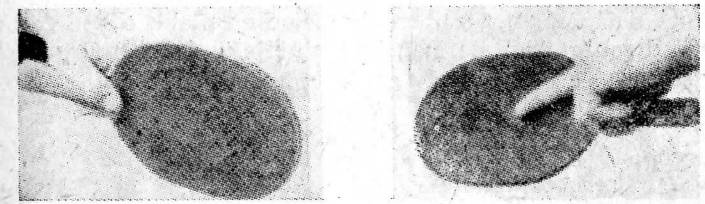


Sl. 6 — Držanje reketa našeg dugogodišnjeg šampiona Žarka Dolinara gledano straga. Na toj strani reketa nema gume, jer je on igrao sam s jednom stranom reketa. Primjećuje se karakterističan raspored prstiju kojima obuhvaća reket

Sl. 7 — Držanje reketa Žarka Dolinara gledano sprijeda. Karakteristično je za ovaj izuzetan stil igre, a da je reket obično sasvim specifičnog oblika i naročito velik

udesno od korijena drška. Pravi »penholideraši« obuhvaćaju držak reketa tako da im je palac s druge strane drška tj. lijevo. Nekada se dobiva dojam kao da takav igrač igra samim dlanom. Ima i raznih drugih odstupanja od tipičnog »penholder«-držanja, a da se ipak zadrže izvjesne karakteristike ovog načina držanja reketa. Ovakva izmijenjena držanja nazivaju se različitim imenima, već prema tome što je za određeno držanje najkarakterističnije. Ponekad se ova držanja vrlo mnogo udaljavaju od pravog »penholdera«, čak

toliko da se jedva može naći nešto zajedničko s originalnim držanjem poput pera za pisanje. Tu bismo mogli ubrojiti »sve-forhend«-držanje ili »sve-bekhend«-držanje. Ova su držanja dobila naziv po tome što igrač sve udarce izvodi ili forhend-plohom, često i ispred tijela (kod »sve-forhend«-držanja) ili isključivo bekhend-plohom reketa.



Sl. 8 — »Sve-forhend« držanje bivšeg engleskog reprezentativca Haydona, gledano sprijeda, i slika desno, Haydonovo držanje reketa gledano straga

Klasično držanje

Klasičnim držanjem (prema nekim modernim držanjima) naziva se ono držanje kod kojeg je držak reketa obuhvaćen trećim, četvrtim i petim prstom, i to tako da držak reketa dođe sasvim u šaku. Palac leži na forhend- a kažiprst na bekhend-plohi ruba reketa. Kod ovog držanja je neobično važno da se reket drži srednje čvrsto, ali elastično, nikako grčevito. Drži se i držak i ploha (između kažiprsta i palca) tako da je reket kao nastavak šake.

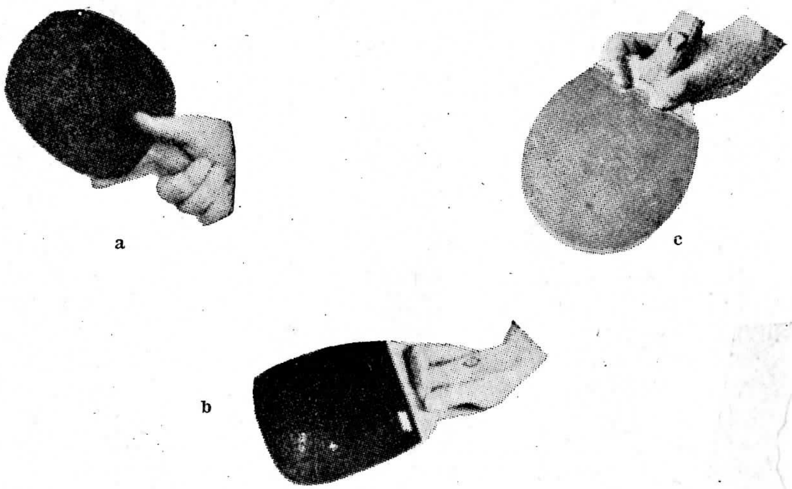
U toku igre, kod izvođenja udarca ili vraćanja lopte sa bekhend- ili forhend-strane može doći do neznatnog pomjeranja kažiprsta više prema sredini reketa. Neki autori nazivaju ovako pomjeren kažiprst, odnosno donekle izmijenjeno držanje, »forhend«-držanjem« reketa. Naročito često se ovo pomjeranje kažiprsta vrši kod forhend-napada. Rjeđe se pomjera palac, također prema sredini reketa, pa neki autori kažu da je to »bekhend-držanje«.

Ova mala pomjeranja palca i kažiprsta u toku igre neće štetiti sigurnosti samih udaraca, iako je zgodnije da se igrač ne navikava ni na ovakva neznatna pomjeranja prstiju. Velike promjene u držanju reketa tokom igre obično su na štetu sigurnosti igre.

Klasičnim načinom držanja reketa može se jednako sigurno i dobro izvesti svaki defanzivni i ofanzivni pokret, odnosno udarac. Njime se može igrati kompletno, a da se pri tom u samom toku igre ne mora znatnije mijenjati držanje reketa. Zbog toga preporučam ovaj način držanja svim mladim igračima i igračicama.

Izvjesna odstupanja od klasičnog držanja

Vrlo je čest slučaj da netko drži reket skoro potpuno tako kako sam opisao klasično držanje, ali su na bekhend-plohi reketa i kažiprst i srednji prst, dok je držak obuhvaćen samo četvrtim i malim prstom. Na ovaj način još se mogu uglavnom dobro izvoditi svi udarci, iako kod svih pokreta bekhend strane može doći do smetnji. Zato neki od tih igrača kad god se brane s bekhenda drže reket klasičnim načinom, tj. samo mu je palac na plohi, a kod forhenda mijenja držanje tako da ponekad stavlja i treći prst na plohu reketa.



a c b

Sl. 9 — Karakteristične razlike kod tri, danas najmodernija načina držanja reketa: a) klasičar »evropski« način držanja kakvog primjenjuju gotovo svi igrači Evrope i Amerike. b) Japanski način držanja raketa penholder — kažiprst je potpuno obuhvatio ručku reketa tako da se gotovo dodiruje s palcem (vrlo slično držanju pera kod pisanja), c) Kinezi drže reket malo drugačije od Japanaca. Palac i kažiprst samo pridržavaju plohu reketa, dok je držak sasvim slobodan između prstiju

Neki igrači drže reket tako da su im dva prsta na bekhend--plohi, a kod forhenda mijenjaju držanje, pa stave i treći prst na bekhend-plohu reketa. Ovo mijenjanje može biti štetno.

Ima igrača koji drže reket tako da su im na bekhend-plohi reketa tri pa i četiri prsta (jedini palac ostaje na forhend-strani), ali tu se više ne može govoriti o sličnosti s klasičnim držanjem.

Sva ova odstupanja plod su individualnog osjećanja za držanje reketa i ne mogu se preporučiti kao primjeri dobrog držanja reketa, mada su neki pojedinci postizali dosta dobre rezultate i s tako velikim odstupanjima od klasičnog držanja reketa.

ELEMENTI IGRE I CJELOKUPNA IGRA

Pošto smo se upoznali s držanjem reketa, prijeći ćemo najprije na tehniku izvođenja pojedinih pokreta i udaraca, te tehniku cjelokupne igre; na kraju ćemo se zadržati na tehnici rada nogu. Sve to obuhvatit ćemo slijedećim redom:

1. bekhend-rezanje — osnovno vraćanje s bekhenda;
2. forhend-rezanje — osnovno vraćanje s forhenda;
3. forhend-napad;
4. bekhend-napad;
5. cjelokupna obrana;
6. cjelokupni napad;
7. stop ili poluvolej-igra;
8. kraćenje lopte u napadu;
9. stizanje na kratke lopte u obrani;
10. opasan moment poslije vraćene kratke lopte;
11. protuudarac — kontradrajf;
12. proturezanje — rezanje zarezanih lopti;
13. tehnika rada nogu;
14. nešto o cjelokupnoj igri;
15. igra parova.

Počinjem s bekhend-rezanjem zato što je to većini igrača prirođenije i lakše nego rezanje s forhend-strane. Naznačio sam to kao rezanje a ne kao obranu, jer i svaka obična lopta, ne samo ona jaka koju se može ocijeniti kao protivnički napad, može biti vraćena rezanjem, ali kad se u običnom razgovoru o stolnom tenisu kaže rezanje, gotovo uvijek se misli na obranu. Smatram da rezanje, ili barem pokret rezanja (sama vrtnja daje se lopti jednim energičnim trzajem koji međutim ne može izvesti svatko unatoč lijepom i pravilnom pokretu), predstavlja osnovu obrane, može se reći i najvažniji element tehnike obrane, ali samo rezanje još ne znači obranu. Zato sam išao naprijed označenim redom i rezanje nazvao još jednim imenom — »osnovno vraćanje«.

Tumačenje i opisivanje tehnike igre često počinje sa stop-igrom, poluvolej-igrom. To je možda lakši put da se nauči »a« stolnog tenisa, ali moje praktično iskustvo me uči da se cijela »abeceda« lakše uči onim redom kako sam naprijed naznačio, mada je učenje prvog slova teže nego da je na prvom mjestu »stop-igra«. Ako je netko najprije znao poluvolej, ja sam ga obično teško naučio rezati, ali ako je netko već znao rezanje, poluvolej sam ga naučio s lakoćom. Ovakvom raspodjelom mislim da se najlakše mogu svladati najvažniji detalji igre i obuhvatiti cjelokupna igra.

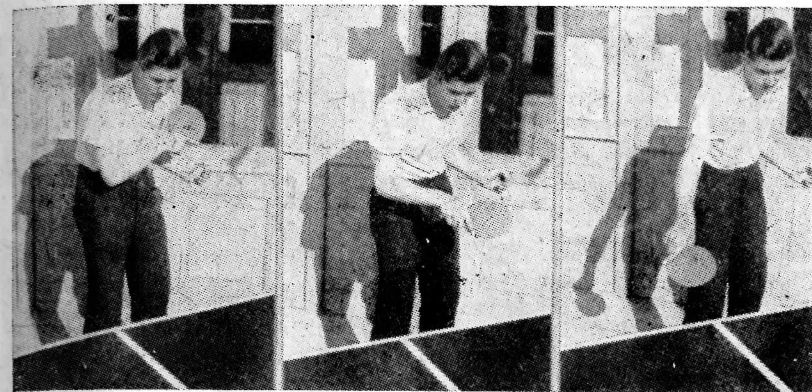
Bekhend-rezanje — osnovno vraćanje s bekhenda

Postavljanje. — Za izvođenje osnovnog vraćanja s bekhend-strane treba se postaviti tako da je desna noga i desno rame bliže stolu nego lijeva noga i lijevo rame, dakle, jednostavno rečeno, treba se okrenuti malo ulijevo, tako da desno rame i desna noga dođu više prema naprijed nego lijeva noga i lijevo rame. Treba se malo spustiti u koljenima i gornji dio tijela nagnuti prema naprijed, tako da se stoji kao na oprugama. Ista je postava i kod bekhend-obrane.

Izvođenje pokreta. — Osnovno vraćanje izvodi se tako da se zamah, priprema počinje izvoditi kad lopta skoči ili tek što nije skočila na našu polovinu stola, a lopta se udari na njenoj najvišoj tački poslije odskoka u njenoj kulminaciji. Kod osnovnog vraćanja, kojim vraćamo obične, jednostavne lopte, stajat ćemo dakle sasvim blizu stola, jer će lopta — s obzirom da nije jaka — postići svoju kulminaciju već nad stolom ili tek nešto izvan ruba stola.

Pokret počinje otprilike u visini lijevog ramena (za igrače koji igraju lijevom rukom sve to obrnuto) ili nešto ispod te visine (što ovisi o visini odskoka lopte i o visini rasta pojedinog igrača). U većini slučajeva taj početak je ispod visine ramena. Kod pripreme tog pokreta reket povučemo na spomenutu visinu, i to unazad da bismo imali zamah. To izvodimo tako da reket dižemo i povlačimo prema natrag dizanjem cijele podlaktice, savijanjem lakta.

Kad je reket u tom početnom položaju, izvodimo pokret rezanja, i to tako da reketom idemo od lijeva gore i straga, koso prema dolje i naprijed sve do desnog kuka (samo više naprijed), odnosno reketom pravimo pokret od lijeve strane, odozgora i straga, koso dolje i naprijed prema sredini stola, sve dok ne ispružimo ruku koja je u početku pokreta bila izrazito savijena u laktu. Stražnja tačka tj. početak puta reketa otprilike je u istoj ravnini s tijelom, pokret dakle počinje pored tijela, a većim dijelom se izvodi ispred tijela.



Sl. 10 — Pravilno rezanje bekhendom

Davanje rotacije lopti. — Čitav pokret rezanja izvodi se pretežnim dijelom iz samog lakta. Pokret ćemo kompletirati tako da ga u momentu prije dodira s loptom popratimo laganom kretnjom zgloba šake, poput »uboda« u loptu, u istom pravcu kako je naprijed objašnjeno. To se izvodi u momentu kad se reket na svojoj opisanoj putanji sudari s loptom. U tom trenutku treba jednim energičnim trzajem — sve u onom pokretu koji je naprijed opisan — dati lopti rotaciju.

Ako su lopte sasvim kratke, te pokret izvodimo nad samim stolom, ne može se izvesti čitav pokret rezanja dokraja (do opruženog lakta) jer nas u tome sprečava stol. Tada treba vršiti isti pokret, ali smanjenim zamahom: ne početi toliko straga, ne ispružiti sasvim ruku u laktu i više naglasiti komponentu odostraga prema naprijed, nego odozgo prema dolje. U ovom slučaju dakle, kad režemo nad stolom, povećava se uloga zgloba šake, znači da više upošljavamo taj zglob, tj. rezanje izvodimo tako da na kraju iz ručnog zgloba izvedemo veći dio pokreta nego u slučaju kad lopta skoči izvan ruba stola. U tim slučajevima, na kraju pokreta reket treba da bude nešto više položen nego na početku pokreta.

Mnogi autori tumače da poslije izvedenog pokreta rezanja loptu treba pratiti pokretom ruke. Tačno je da pokret treba da bude jedna cjelina, ali je također tačno i da se onaj trzaj kojim lopti dajemo rotaciju ostvaruje tako, kao da u stvari taj pokret začas prekidamo, da bismo ga dovršili pošto smo loptu već poslali natrag davši joj rotaciju. Naravno, to se ne primjećuje, ili je jedva primjetno. Ni inače nisam pristalica toga da se kod rezanja »mlati«

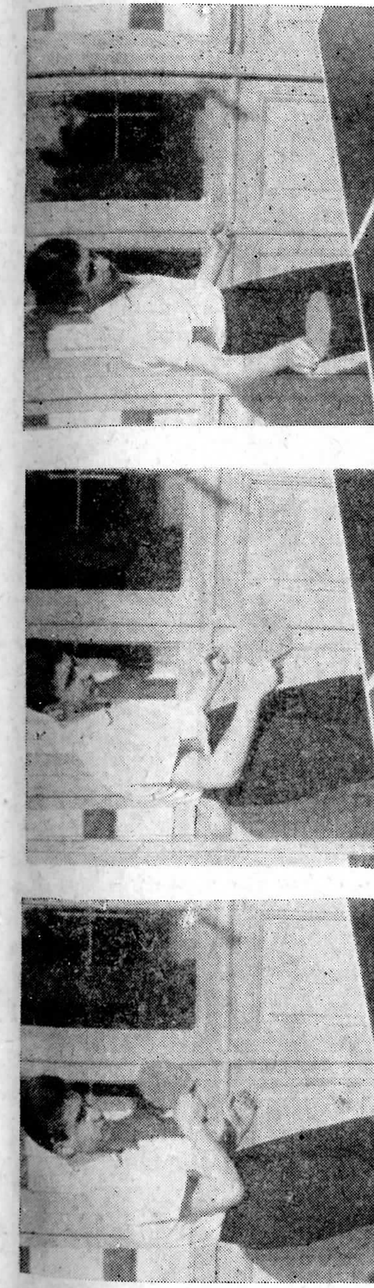
rukama i da se vrše dugi pokreti praćenja pošto smo već odbili loptu. Kraće, energičnije odrezana lopta ima jaču rotaciju prema natrag, a to je već smetnja za protivnika. Naravno, trzaj ne smije biti suviše kratak, jer onda nismo izvršili čitav pokret rezanja. Praktički, pokret rezanja treba da se završi čim je ruka u laktu potpuno opružena, a rameni zglob je kod toga tek minimalno zaposlen. Veliki pokreti praćenja samo su smetnja sigurnosti obrane što je nepotreban gubitak vremena.

Loptu treba da pogodimo na njenom stražnjem dijelu, što je moguće više, tako da pravac njenog odbijanja vodi preko mreže na protivničku stranu stola. Čim je lopta niža, treba je pogoditi pretežno sa stražnje strane, a lopte koje su na našoj strani odskočile sasvim nisko — dapače i s donje strane. Čitav pokret treba da bude takav kao kad bismo htjeli nožem, jednim pokretom, energično prerezati jabuku napola — koso, kakav je pravac puta reketa.

Onaj energičan trzaj i zadnji »ubod« zglobom šake odlučujući su za jačinu rezanja, tj. rotacije koju lopta dobiva od tog pokreta. Lopta se kod toga obrće unazad u pravcu svog leta. Ona ima rotaciju odostraga prema dolje i naprijed. Kad poslije svog odskoka dođe na protivničku stranu stola, u dodiru s reketom ima tendencu da se odbije od protivničkog reketa prema dolje, u mrežu. To je rezultat djelovanja opisane rotacije.

Položaj i put reketa. — Kod izvođenja osnovnog vraćanja, opisanog naprijed, reket ide od svoje početne do krajnje tačke jednom ravnom linijom i obično ne pravi na tom putu nikakav luk. Pri tome je reket od početka do kraja tog pokreta u istom položaju, nagnut otprilike za 45° unazad tako da mu je gornji rub bliže tijelu igrača, a donji bliže stolu. Bekhend-ploha je okrenuta prema gore.

Da bi se utvrdilo koji je gornji, a koji je donji rub reketa, treba imati pred očima reket kako stoji u ruci igrača, koji ga drži na klasičan način. Vrh reketa ne smije se dizati prema gore iz ručnog zgloba. Ako reket držimo paralelno sa zadnjom linijom stola, spremni za izvođenje bekhend-rezanja, vrh reketa je okrenut ulijevo, bekhend-ploha je paralelna sa zadnjim rubom stola. Reket je kao produženje podlaktice, s njom u istoj ravnini. U položaju razumijevamo kao »gornji« rub reketa onaj što je gore, a »donji« što je dolje. Vrh reketa također ne pravi nikakvu promjenu u odnosu na bazu reketa na čitavoj putanji kod izvođenja rezanja. Tu mislim na to da čitava bekhend-ploha reketa, od početka do kraja tog pokreta, ostaje uglavnom paralelna zadnjoj



Sl. 11 — Rezanje bekhendom poput vađenja kašikom. Na slici 1. reket je još dosta uspravan, na slici 2. već je više položen s gornjom ivicom unazad, dok je na slici 3. reket već sasvim položen



Sl. 12 — Rezanje nad stolom. Igrač je postavljen sasvim blizu stola. U početku pokreta lakat je nešto manje savijen nego kod običnog bekhend rezanja. Na slici 3. primjećuje se uloga ručnog zgloba (zgloba šake) kod ovog načina rezanja

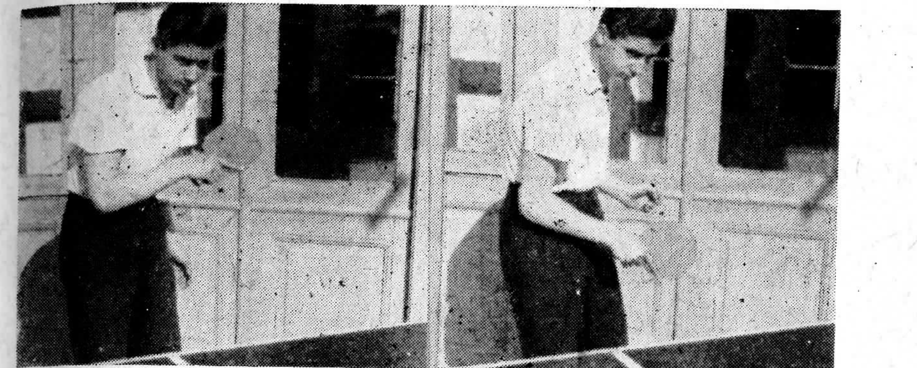
liniji stola. Tek sasvim na kraju pokreta, već zbog samog pravca tog pokreta, vrh reketa je nešto malo bliže stolu nego njegov držak. Ako bi na kraju pokreta vrh reketa u odnosu na njegovu bazu došao mnogo bliže stolu nego u početku pokreta, smanjio bi se efekt rezanja, vraćanje lopte učinilo bi nesigurnijim i, u stvari, prouzrokovalo bacanje lopte jednom vrlo nesigurnom primjenom ramenog i ručnog zgloba.

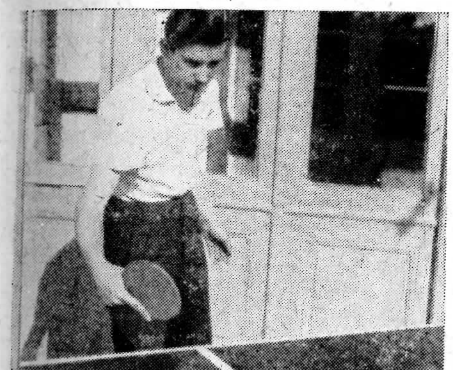
Ne valja rezati ni previše položenim ni previše uspravnim reketom. Također je pogrešno kad netko hoće loptu nenormalno snažno zarezati, misleći valjda da će samim rezanjem prisiliti protivnika na grešku. Pretjerano snažno rezanje ide na štetu sigurnosti i osvećuje se, jer takav igrač najčešće sam griješi, on se obično »prereže«. Valja da zapamtimo: sigurnost je važnija od rotacije koju možemo dati lopti. Dokle god možemo lopti davati rotaciju, a da uz to sačuvamo potpunu sigurnost rezanja, možemo biti zadovoljni, ali čim s rezanjem pretjerujemo, to će ići na štetu sigurnosti koja je u igri daleko važnija.

Postoji i jedan drugi način rezanja kod kojeg reket ne pravi potpuno ravnu liniju, nego na svom putu čini manje ili više izrazit luk s izbočenjem prema dolje. U tom slučaju, pokret rezanja neobično je sličan pokretu kad se žlicom zagrabi u juhu (vidi sliku 11 i 12). Pri ovom pokretu reket je u početku više uspravan, a pri kraju pokreta više položen, dakle mijenja svoj nagib. U početku pokreta gornji rub reketa nešto je više straga nego donji, dok je na kraju izvedenog pokreta gornji rub mnogo bliži tijelu igrača, nego donji, dakle reket je više položen, s bekhend-plohom okrenutom prema gore.

Taj pokret rezanja u luku nije toliko svrsishodan kao onaj koji pri rezanju ne pravi nikakav luk reketom, jer se tim načinom lopti teže daje rotacija. Ali da i takav način rezanja može biti sasvim dobar, dokazala je praksa kod mnogih, pa i vrlo kvalitetnih igrača. Jedno je sigurno: rezanje ravnim pokretom lakše dovodi do niskog i dugačkog vraćanja koje je neugodnije za protivnika, ali sigurnost se možda lakše postiže rezanjem s lučnim pokretom prema dolje, a vježbom se može postići i to da vraćanje postane sigurno i dugačko, tj. da lopte ne odskaču na protivničkoj strani stola suviše blizu mreže.

Jedna česta pogreška. — Dok rezanje lučnim pokretom na način »vađenja žlicom« može biti sasvim dobar, kod velikog broja igrača postoji rezanje s pokretom kod kojeg se pravi izvjestan luk koji ima izbočinu prema gore i naprijed. Kod toga je reket u početku pokretan, dok je još gore i straga, više položen nego na kraju po-





Sl. 13 — Potpuno nepravilno rezanje bekhendom. Na slici 1. reket je pravilno položen, na slici 2. već je gotovo uspravan, dok je na slici 3. gornja ivica reketa ispred donje, a ploha reketa gleda dolje. To je preklapanje lopte, a ne rezanje

kreta. To je u neku ruku oprečno onom lučnom pokretu koji je sličan zahvatu žlicom. Rezanje kod kojeg je reket u početku više položen, tako da mu je bekhend-ploha okrenuta više prema gore, a na kraju je više uspravan, što više, gornji rub dolazi mu bliže stolu nego donji, tako da je bekhend-ploha okrenuta prema podu — takvo rezanje je loše, te u stvari i nije pravo rezanje. Kod takvog lošeg rezanja lopta se zapravo pokrije, preklopi, što bi joj normalno dalo pravac u mrežu. Naravno, dugotrajnom vježbom postiže se efekt da sve takve lopte ipak ne odlaze u mrežu, ali tada opet postoji proturječnost između normalne putanje lopte (koja bi uslijed preklapanja trebala voditi u mrežu) i onog pravca koji se svjesno daje lopti da bi letjela preko mreže. Budući da nije normalno da se takvim pokretom lopta vraća preko mreže, a igrač je svakako želi vratiti, procent grešaka mnogo je veći kod normalnog načina rezanja. Takvo rezanje treba ispraviti i vršiti tako da uslijed su-

dara lopte s reketom na njegovoj određenoj putanji normalan pravac odbijanja lopte vodi preko mreže na protivničku stranu stola (sl. 13).

Forhend-rezanje — osnovno vraćanje forhendom

Postavljanje. — Za izvođenje osnovnog vraćanja s forhenda treba se postaviti tako da je lijevo rame i lijeva noga bliže stolu nego desno rame i desna noga. To znači da se prilikom osnovnog vraćanja forhendom treba malo okrenuti udesno, tako da lijevo rame i lijeva noga dođu u položaj nešto više prema naprijed (prema stolu). Desna noga je nešto savijena u koljenu. Kod forhend-rezanja, nagibom udesno i prema naprijed (nagibom gornjeg dijela tijela) postavimo se tako kao da hoćemo nešto što leži otprilike ispred naše lijeve noge udariti jednim kosim pokretom od desna gore i straga, ulijevo, dolje i naprijed. Ista je postava i kod forhend-obrane, samo naravno na većoj udaljenosti od stola.

Izvođenje pokreta. — Pokret rezanja počinje otprilike u istoj ravnini našeg tijela, tako da se čitav pokret izvodi pored tijela ili ispred tijela. Baš kod forhend-vraćanja u ovom se elementu očituju velike razlike. Neki igrači režu loptu sasvim ispred sebe, drugi iz ravnine s tijelom, a treći sasvim straga. Rezanje iza tijela ne preporučujem zbog slabije mogućnosti kontrole lopte. Najzgodnije je loptu rezati ispred ili u ravnini s tijelom.

Pokret osnovnog vraćanja s forhenda počinje otprilike u visini desnog ramena, koje je sada uslijed našeg nagiba gornjim dijelom tijela udesno i naprijed, nešto niže nego kod bekhend-rezanja, ili pak nešto ispod te visine. Reket dovodimo na naprijed opisanu polaznu tačku otprilike onda kad je lopta odskočila, ili tek što nije pala na našoj strani stola. Loptu pogodimo na njenoj najvišoj tački poslije odskoka. Kod osnovnog vraćanja, s obzirom da su lopte koje dobivamo relativno slabe, stajat ćemo blizu stola. Gdje treba stajati (na kojoj udaljenosti od stola), zavisi od toga gdje lopta postiže svoju kulminaciju poslije odskoka, tj. od toga kolikom snagom dolazi.

Rezanje izvodimo tako da reket pokrećemo zdesna, straga i odozgo, koso nalijevo, naprijed i dolje; i to tako kao da hoćemo udariti neki predmet što leži ispred naših nogu. »Straga« — podrazumijevam tačku koja je otprilike u istoj ravnini s našim tijelom, dakle nije iza našeg tijela u odnosu na stol koji je ispred nas, odnosno ispred naše lijeve noge i lijevog kuka.

U početnu tačku reket dovodimo savijanjem lakta, a ne dizanjem cijele ruke. Na kraju pokreta lakat je ispružen, ukoliko smo vratili loptu koja je odskočila izvan ruba stola. Kod rezanja lopti iznad stola (kraće lopte) i ovdje, kao i kod bekhenda, koristimo više ručni zglob, čime je čitav pokret umanjen; na kraju je reket u tom slučaju više položen (forhend-ploha gleda prema gore) i vrh reketa dolazi više prema naprijed nego u početku pokreta. Inače je reket čitavo vrijeme jednako nagnut — položen prema unazad od početka do kraja pokreta. Naravno, ovo se odnosi samo na vraćanje lopti koje su u svom odskoku dostigle kulminaciju izvan stola. Forhend-ploha je okrenuta prema naprijed i gore, s naglašenim položajem prema gore. U početku pokreta reket je paralelan sa zadnjim rubom stola, dok je na kraju pokreta vrh reketa nešto bliži stolu nego držak. Rezanje kratkih lopti s forhenda mnogo je teže nego s bekhenda, pa se rezanje forhendom mora posebno i temeljito uvježbavati (sl. 14).



Sl. 14 — Pravilno rezanje forhendom

Principijelne sličnosti s bekhend-rezanjem. — U pogledu davanja rotacije lopti, položaja reketa, za određivanje tačke na lopti koja dolazi u dodir s reketom, kao i za normalno davanje rotacije lopti, vrijedi sve ono što je već rečeno za bekhend-rezanje. Za

praćenje lopte pokretom ruke poslije njenog odskoka sa reketa vrijedi također sve što sam iznio i za bekhend-rezanje.

I kod forhend-rezanja reket treba da na svom putu čini nevidljivu ravnu liniju. I s forhenda se može rezati pokretom sličnim zahvatu žlicom, a i tu se često događaju greške zbog toga što je reket na kraju pokreta manje položen nego u početku, odnosno što se reketom lopta pokrije, poklopi. Tu također vrijedi sve ono što je rečeno za bekhend-rezanje (sl. 15 i 16).

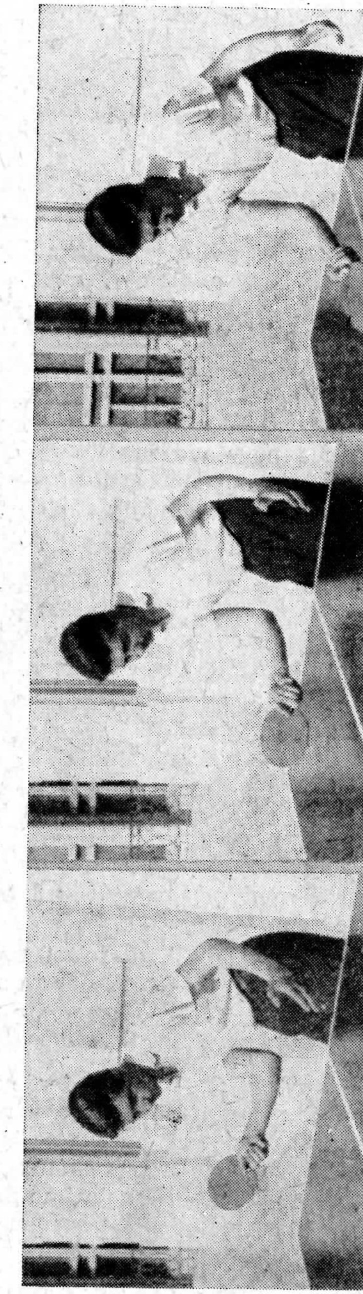
Iz svega toga je vidljivo da je forhend-rezanje u načelu isto što i bekhend-rezanje, samo s obrnute strane. Zato se forhend-rezanje i izvodi iz obrnute postave, na obrnuti način, ali s istim elementima kao i bekhend. Moram naglasiti da velika većina igrača mnogo lakše nauči bekhend-rezanje, nego forhend, vjerojatno zbog prirodnijeg postavljanja na loptu kod bekhend-rezanja. Onaj posebni nagib gornjeg dijela tijela (iz kuka) udesno i naprijed, koji je toliko potreban za uspješno izvođenje forhend-rezanja, vrlo je težak za privikavanje; takvog posebnog nagiba ulijevo nema kod bekhend-rezanja. Zbog toga se u svim slučajevima, gdje je očito da se rezanje s forhend-strane teže uči, mora tome pokloniti posebna pažnja. Ima igrača koji će lakše naučiti rezanje s forhenda nego s bekhenda, no takvi slučajevi su veoma rijetki.

Postranično rezanje. — Čak i među najboljim igračima može se naći pojedinaca koji loptu ne režu na jedan od gore opisanih načina, već lopti daju postraničnu rotaciju od desna nalijevo, s forhend-strane i slijeva na desno kod bekhend-strane. Neki od boljih igrača daju ovakve postranične rotacije, pored normalne, naprijed opisane rotacije kod rezanja, iz sasvim taktičkih razloga, povremeno. Kad se lopti želi dati postranična rotacija s forhend-strane, rezanje se izvodi tako da se pravi pokret reketom zdesna nalijevo, odnosno od desne strane prema sredini stola. Kod bekhenda se to izvodi obrnuto, dakle slijeva nadesno prema sredini stola. Postranično rezanje s bekhenda izvodi se obično ispred tijela, dok se kod forhenda može izvesti pored i ispred tijela. Naravno, kod ovakvog rezanja lopta dobiva odgovarajuću rotaciju. Kod forhend-rezanja lopta dobiva rotaciju od desna i straga, ulijevo i naprijed, a kod bekhenda obrnuto. Moramo to zamisliti tako kao da pustimo loptu da prijeđe jedan dio površine reketa, a kod ovog rezanja pogodimo loptu na njenoj stražnjoj vanjskoj strani. Kod ovakvog načina rezanja vrh reketa je na kraju pokreta većinom okrenut prema dolje još i kod igrača koji drže reket na klasičan način.

Razumljivo je da će zbog drugačije rotacije i efekt te rotacije na protivničkoj strani stola, odnosno na protivnikovom reketu biti drugačiji nego kod normalnog, ranije opisanog rezanja. Lopta, koju



Sl. 15 — Rezanje poput vađenja kašikom sa forhenda



Sl. 16 — Forhend rezanje nad stolom. Jasno se vidi uloga zgloba šake; na kraju pokreta vrh raketa je okrenut naprijed, prema mreži

smo s forhend-strane postranično zarezali, imat će, osim tendencije da ide od protivnikovoga reketa prema dolje u mrežu, i tendenciju da se od protivničkog reketa odbije udesno. Kod rezanja s bekhend-strane i to je obrnuto: lopta teži da se od protivnikova reketa odbije prema dolje i lijevo. Tu je važno još nešto. Kad ovako zarezane lopte padnu na protivničku stranu stola neće nastaviti let u onom pravcu u kome su letjele od našeg reketa do protivničke strane stola, nego će odskočiti nešto u stranu. Kad smo loptu zarezali forhendom, ona će poslije odskoka skrenuti ulijevo, a kad smo je zarezali bekhendom, skrenut će nešto udesno. U ovom slučaju »desno« i »lijevo« podrazumijevam sa položaja u kojem se nalazi naš protivnik.

Postranična rezanja upotrebljavaju u svojoj obrani mnogi igrači, a naročito dolaze do izražaja kod igrača s »penholder«-stilom. Ovakvi postranično zarezani udarci upravo su karakteristični za Japance a pogotovo za Kineze. Važnost ovog udarca neobično je porasla pojavom spužvaste materije koja omogućava davanje neobično jakih postraničnih rotacija.

Forhend-napad

Kod velike većine igrača forhend udarac je glavno oružje u napadu i zato ću pokušati da ga prikažem malo detaljnije. Uglavnom možemo razlikovati četiri grupe ofenzivnih forhend-udaraca:

a) pripremni drajf, »izvlačenje«, »nadizanje« lopti ili »liftiranje«;

b) pojačani drajf, energični trzaj prema gore ili iznenadno udarena lopta;

c) top-spin;

d) završni, poentirajući udarac, ili udarac kojim se direktno postiže poen.

U načelu, svi ti udarci se izvode jednakim ili barem sličnim pokretima, iz jednakih ili barem sličnih postava. Sve to zavisi i od toga s koje tačke stola izvodimo udarac. Sve četiri grupe udaraca sačinjavaju kompletni forhend-udarac.

Postavljanje. — Za izvođenje forhend-napada treba se postaviti tako da su lijevo rame i lijeva noga bliže stolu nego desno rame i desna noga, odnosno treba se iskrenuti udesno tako da su lijeva noga i lijevo rame više prema naprijed. Ovo iskretanje treba da je to izrazitije što se više nalazimo prema lijevom uglu stola. To znači, ako udarimo jednu loptu sasvim s forhend-strane stola (s desnog

ugla stola, za igrače koji igraju desnom rukom) tada spomenuto iskretanje ne mora biti tako izrazito kao u slučaju kad drajfamo loptu forhendom s lijevog polupolja stola, kada iskretanje tijela mora biti jače istaknuto. Težište tijela je na lijevoj nozi; ono je to izrazitije što se više nalazimo prema lijevom uglu stola. Na kraju pokreta desno rame treba da dođe u položaj prema naprijed, kod nekih udaraca čak i ispred lijevog ramena.

Izvođenje pokreta. — Forhend-napad se izvodi tako da se zamah za udarac uzima straga, nešto iza tijela i odozdo. Koliko straga — to ovisi o ličnom osjećaju i o tome kako snažno želimo udariti loptu. Zamah uzimamo kad lopta odskoči, odnosno tek što nije odskočila na našoj strani stola. Loptu udarimo na njenoj najvišoj tački poslije odskoka (vidi što je o tome rečeno u općem dijelu pod naslovom »Koji je sistem igre najkorisniji«). Kod napada upravo zbog toga stojimo srazmjerno blizu stola, ili čak sasvim nad stolom. Zbog prirode ovog udarca, budući da tijelo ne predstavlja smetnju pokretu ruke, udaljenost lopte u stranu od tijela vrlo je različita.

Pokret počinje otprilike u visini desnog kuka, što je individualno i prema tome može dosta varirati. Danas ima igrača koji umjesto svakog zamaha izvode samo jedan trzaj, pa u tom slučaju početak pokreta može biti i znatno iznad visine kuka. Visina početka pokreta je različita prema tome u koju grupu spada taj forhend-udarac. Kod završnog, poentirajućeg udarca, na primjer, polazna tačka reketa nekad će biti sasvim nisko, čak i u visini ramena. To zavisi i od visine lopte koju udaramo.

Većim dijelom forhend-udarac se izvodi iz lakta, ali i rameni zglob sudjeluje u izvođenju pokreta, štoviše, kod nekih igrača on ima najvažniju ulogu. Ručni zglob je ponekad također veoma važan, ali to je manje-više individualno. Postoje igrači koji napad forhendom ponajčešće izvode iz zgloba, ali takav napad obično nije sasvim dobar. Već u početku pokreta lakat je nešto malo savijen, ali na kraju pokreta to je još mnogo uočljivije.

Pokret izvodimo tako da reketom idemo od dolje i straga prema gore i naprijed, nešto ulijevo. Ovaj pokret se izvodi obično u luku s izbočinom prema natrag i gore, ali izbočina može biti i prema dolje. Taj pokret može biti i bez izražene lučne izbočine. Reket obično svoj put završava ispred, pored ili iznad glave. To je potpuno individualno. Nije dobro ako se pokret završava čak iza glave, što nije tako rijedak slučaj, budući da time obično gubimo na sigurnosti i snazi udarca. Važno je da pokret bude harmonična cjelina, da ne bude samo dio nekog cjelovitog pokreta koji je grčevito, na silu prekinut. Pokret se mora dovršiti, pa ovdje u izvjesnom smislu

postoji takozvano »praćenje pokretom«, ali ne tako da se pokretom ruke prati pravac odbijene lopte, nego da se pokret izvede do kraja u onom pravcu prirodnog nastavka putanje koju je reket prošao prije nego što je odbio loptu.

Jedna česta pogreška. — Vrlo često srećemo jedan način izvođenja forhend-udarca kojim se tek u izuzetnim slučajevima može donekle uspješno napadati. Kod takvog izvođenja napada igrači su obično još i krivo postavljeni; noge su im najčešće u istoj ravnini, ili čak desna noga više naprijed nego lijeva. Karakteristika tog načina napadanja je u tome što se lopta ne izvlači, tj. ne daje joj se rotacija odozdo i straga prema gore i naprijed (obrnuto od rotacije kod rezanja), pravac putanje reketa od dolje prema gore nije dovoljno izražen, već se reketom čini pokret uglavnom od desna nalijevo i tek nešto prema gore, ali tako da reket završi svoju putanju ispod lijevog ramena. Takav način napadanja trener svakako treba da ispravi.

Davanje rotacije lopti. — Kod napada lopta ima obrnutu rotaciju od one koju ima kod rezanja. Prema tome će efekt te rotacije biti obrnut od efekta što se dobiva kad zarežemo loptu na normalan način (od gore prema dolje).

Prilikom napadanja s forhenda lopti dajemo rotaciju tako da je udarimo reketom na njenoj stražnjoj strani, tj. ili stražnjoj donjoj ili po sredini ili po gornjem stražnjem dijelu, i to kad je reket na putu od dolje prema gore. Na taj način lopta dobije rotaciju od straga prema gore i naprijed. Ona se dakle okreće u pravcu svog odbijanja od reketa. Efekt ove rotacije je taj što će tako »izvučena« lopta, kad padne na protivničku stranu, pojuriti poslije odskoka većom brzinom od brzine koju je imala za vrijeme svoga leta preko mreže. Kada dođe u dodir s protivničkim reketom, takva lopta ima tendenciju odskoka prema gore, tj. ona protivniku predstavlja opasnost, budući da ju je teže nisko vratiti. Tako »izvučenu« loptu protivnik mora kod svog rezanog vraćanja usmjeriti prema dolje, odnosno prema mreži, jer će se inače vratiti na našu stranu visoko i mi ćemo iz te visoke lopte lako postići poen.

Rotacijom se postiže to da se stvara vrtlog zraka oko lopte, koji se odostraga nadvija nad loptu s njene stražnje i gornje strane, te je upravo pritiskuje prema dolje, k stolu. Na taj način se može jedna niska lopta srazmjerno velikom snagom udariti na stol. Da lopta nije »izvučena«, da nema rotacije u pravcu svoga leta (ova je rotacija još brža od njenoga leta), lopta bi upravo snagom kojom je udarena i svojom malom težinom preletjela preko protivničke polovine stola.



Sl. 17 — Postavljanje i pokret tijela kod forhend napada. Poslije prikaza na slici 3. reket još nastavlja svoj put u prirodnom nastavku započetog pravca prema naprijed ili prema gore, što zavisi od toga kakav se pokret želi izvesti



Sl. 18 — Nepravilan pokret forhend napada. Lopta se ne »izvuče« već se reketom izvodi pokret od desna na lijevo i zapravo vuče reketom ispred tijela. Ovo je vrlo česta griješka osobito kad se želi forhendom udariti loptu na bekhend stranu protivnika

Položaj reketa. — Forhend-ploha reketa je okrenuta prema naprijed, prema stolu. Ploha reketa je manje-više paralelna sa zadnjim rubom stola, bar u početku pokreta. Na kraju pokreta vrh reketa dolazi sve više prema naprijed u odnosu na njegovu bazu, odnosno držak. Reket treba da stoji ravno, tj. da je gornji i donji rub otprilike u istoj ravnini, ili da je malo okrenut prema unazad, tj. da gornji rub bude nešto više straga nego donji. U tom slučaju forhend-ploha gleda otprilike prema glavi protivničkog igrača. Na kraju pokreta gornji rub reketa dolazi u položaj više prema naprijed nego donji, tako da u stvari vršimo u izvjesnom smislu pokret preklapanja, i to u luku ne zapostavivši pri tom komponentu »izvlačenja« tj. davanja rotacije lopti.

Kako stoji reket, to sasvim ovisi o pojedinom igraču. Važno je jedino to da u početku gornji rub reketa ne bude suviše naprijed u odnosu na donji rub, tj. da forhend-ploha ne gleda na zadnji rub stola, jer će u tom slučaju mnoge protivničke rezane lopte kliznuti u mrežu unatoč našem nastojanju da ih dosta »izvučemo« i udarimo preko mreže na protivničku stranu stola.

a) P r i p r e m n i d r a j f, » n a d i z a n j e «, » i z v l a č e n j e l o p t e « i l i » l i f t i r a n j e «. — Glavna odlika ovog udarca treba da je sigurnost. Bivši prvak svijeta, Čehoslovak Bohumil Vana je u svojim najboljim danima neke utakmice dobivao gotovo isključivo »izvlačenjem« forhendom, i to onda kad iz nekog razloga nije mogao doći do završnog udarca (protivnik vraća vrlo nisko i rezano), ili kad nije bio u dovoljnoj kondiciji da uspješno izvodi završne udarce (obično pri kraju višednevnih zamornih turnira).

Cilj ovog ofanzivnog udarca je prije svega taj da se upornim i dugim »izvlačenjem« dobije pogodna lopta za jači (pojačani) udarac. Ako smo u tom drajfanju sigurniji nego što je naš defanzivni protivnik u vraćanju, mnoge poene ćemo dobiti i bez jačeg udarca, jer će naš protivnik ranije pogriješiti. Svaka »izvučena« lopta treba da ima rotaciju s r e d n j e j a č i n e u pravcu svoga leta.

Ponekad je vrlo korisno u seriji izvučenih lopti, koje imaju rotaciju u pravcu svog leta, poneku loptu jednostavno prebaciti preko mreže sličnim pokretom kao kad drajfamo, ali ne davši lopti rotaciju. Tada, uslijed promijenjenog odskoka i drugačijeg efekta na reketu protivnika, on će lako pogriješiti jer ta promjena kod njega izaziva pometnju.

b) p o j a č a n i d r a j f, e n e r g i č n i t r z a j p r e m a g o r e i l i i z n e n a d a j a č e u d a r e n a l o p t a. — Ovo je udarac kojim nastojimo protivnika izbaciti iz njegove uravnoteženosti u obrani. Katkad se već samim ovim udarcem dobije poen, a ponekad

protivnik nakon ovakvog udarca vrati loptu visoko uslijed nenadane i veoma ubrzane lopte. Rotacija odostraga prema gore i naprijed kod ovog je udarca, naime, mnogo jača nego kod prijašnje grupe, pa uslijed te pojačane rotacije lopta na protivničkoj strani stola odskoči mnogo brže nego je normalno, a uz to teži tome da se od protivničkog reketa odbije još više prema gore. Naravno, vrstan obrambeni igrač moći će da izbjegne opasnost, jer će svoje rezanje usmjeriti ravno prema dolje, tj. prema rubu mreže, ali je dovoljna samo mala nesmotrenost ili dekoncentracija da loptu vrati više.

Ova pojačana rotacija daje se jednim energičnim i brzim trzajem, istim onakvim pokretom kakav je naprijed opisan. Taj trzaj reketa mora zahvatiti loptu na njenoj stražnjoj strani više prema dolje.

Kod izvođenja ovog udarca l o p t u n e u d a r i m o j a č e, bar ne u pogledu snage samog udarca koji dajemo reketom. Ipak je ta lopta u stvari jača, bar što se tiče njenog bržeg odskoka. Prednost ovakvog udarca je ta što se na ovaj način može pokušati izbaciti protivnika iz njegove obrambene ravnoteže iako on vraća sasvim niske lopte, tj. i u tom slučaju kad ne dobijemo višu loptu koju bismo mogli jače udariti, a da pri tom ne riskiramo neku lakomislenu grešku. Naravno, s nekim minimalnim rizikom ipak kod tog moramo računati, ali ovakvim načinom izvođenja taj rizik možemo svesti na minimum.

Postoji i jedan drugi način da iznenadno pojačamo udarac, ovog puta s većom snagom samog udarca; međutim, to je moguće samo u onom času kad smo za to dobili pogodnu loptu. Kod toga moramo dobro ocijeniti koji je taj moment kad možemo izvesti ovakav pojačani udarac i koja je lopta pogodna da je jače udarimo. To je vrlo teško i zahtijeva dosta iskustva, a napadači najčešće griješe upravo zato jer udare loptu koja objektivno nije pogodna za jači udarac.

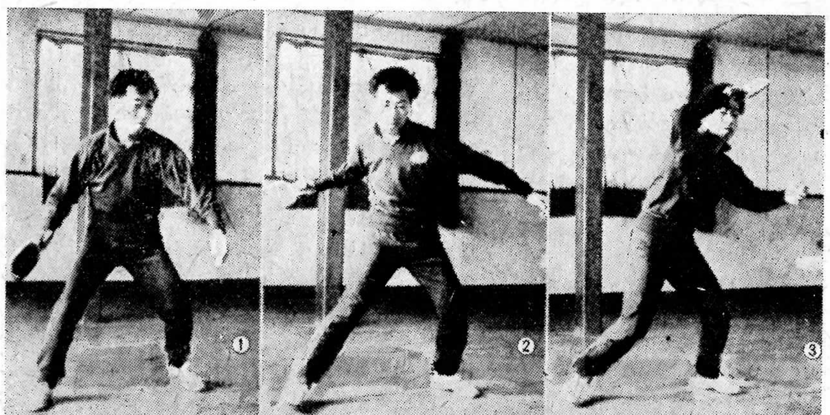
Koja je onda lopta pogodna? To je ona lopta što dolazi preko mreže na našu stranu polako, srazmjerno dosta visoko doskoči (barem nešto više od mreže) i koja padne na pogodnu udaljenost od našeg tijela. To znači da je za pojačani udarac najbolja lopta što pada negdje oko sredine stola. Naravno, igrač s dobro razvijenim radom nogu moći će uspješnije da pojača i neku loptu koja objektivno izgleda nepogodna, ali se on stavlja u takav položaj prema lopti da je u mogućnosti da je uspješno udari. Svaki igrač, a pogotovu onaj koji želi da izgradi kompletan napad, mora nastojati toliko usavršiti rad nogu da bude u mogućnosti udariti pojačano što više lopti. Tu svakako ne treba pretjerati, jer kao što nije prepo-

ručljivo da budemo suviše plašljivi i »meki« u napadu, isto tako ne valja pod svaku cijenu svaku loptu udariti pojačano, jer to dovodi do suvišnog hazarda koji igrača može stajati mnogo brzopleto izgubljenih poena.

Bitno je da svaki igrač zna ocijeniti koja je lopta pogodna za izvođenje pojačanog udarca, s obzirom na njegove sklonosti i tehničko znanje.

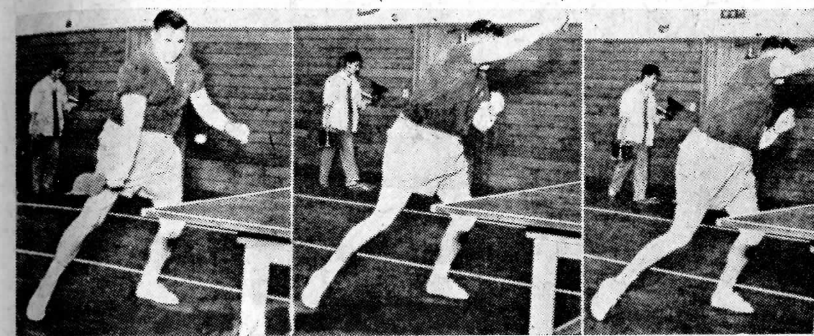
Tu je svakako najbitnije postavljanje na loptu. Ako je lopta sama po sebi pogodna za jači udarac, to još uvijek ne znači da je mi moramo pod svaku cijenu i udariti; ako nemamo mogućnosti da se na nju pravilno postavimo (na primjer, ako smo suviše daleko od stola), nema smisla takvu loptu udariti, jer ćemo najčešće pogriješiti. Upravo zbog svog lošeg položaja prema lopti, igrač često pogriješi kad želi izvesti pojačani udarac, iako je lopta sama po sebi bila pogodna za izvođenje tog udarca. Kad jedan igrač pokvari takvu loptu, često ćemo ga vidjeti kako bijesno gleda oko sebe ili u strop, kao da želi reći: »Kako sam mogao promašiti tako sigurnu loptu?« a ne misli na to da je bio loše postavljen za izvođenje pojačanog udarca.

Ovdje je važno imati na umu i slijedeći vrlo čest slučaj: Branimo se. Vratili smo nekoliko jakih udaraca i pomalo smo zado-



Sl. 19 — Pokret ruke kod forhend napada penholder stilom kako ga izvodi bivši prvak svijeta Japanac Ogimura. Primjećuje se karakteristična sličnost sa pokretom kod klasičnog držanja reketa. I ovdje ruka putuje od položaja ispod površine stola (sl. 1) i završava u prirodnom luku iznad glave. (sl. 3) Za taj način izvođenja forhend napada karakteristično je što se pokret izvodi nešto više iza tijela nego kod klasičnog izvođenja udarca (sl. 2)

voljni sami sa sobom. Protivnik međutim ne pogriješi tu loptu, već je želi skratiti; omakne mu se i on skrati visoko i kratko, blizu mreže. Dakle, lopta je izvanredno pogodna da je se jače udari. Ali mi smo u obrambenom položaju, možda dva ili čak više metara od stola. Nešto zbog samog zadovoljstva (da nakon nekoliko dobro vraćenih jakih lopti, efektno završimo »zasluženi« poen) a nešto



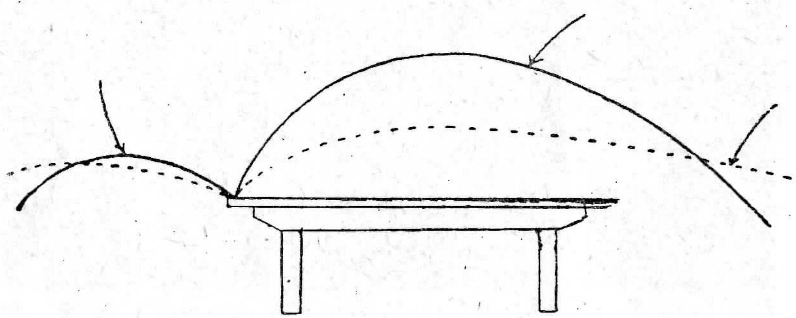
Sl. 20 — Forhend napad bivšeg prvaka svijeta Ferenca Sida. Pokret počinje ispod površine stola (sl. 1) i završava visoko iznad glave (sl. 3)

i zbog toga što je lopta doista sama po sebi pogodna za udarac, skočimo k stolu, udarimo i — pogriješimo. Takve su greške vrlo česte kod neiskusnih igrača. Razlog je ne samo u lošem postavljanju na loptu, nego i u činjenici što takva lopta igraču vizuelno ostaje u svijesti kao visoka lopta, onako visoka kao što je bila u svojoj kulminaciji, iako je ta lopta onog časa kad smo do nje stigli, i kad je udaramo, obično već u padu, tj. znatno je niža nego u tački kulminacije. Igrač uzima zamah za višu loptu, onakvu kao što je bila u tački kulminacije i tim istim zamahom udara nisku loptu. Zbog toga i griješi.

Kod izvođenja pojačanog udarca (ovdje nije riječ o energičnom trzaju) dajemo lopti manje rotacije nego kod prethodne grupe udaraca. Zamah počinjemo više odostraga, na višoj tački nego kod »izvlačenja«, i više vučemo reketom prema naprijed, a manje prema gore. Ovo je dakle udarac izveden većom snagom. To je pravi pojačani udarac.

c) Top-spin. — Top-spin je novo oružje igrača koji igraju »beksajdom« (vrlo rijetko »softom«). To je u biti izvlačenje, samo mnogo opasnije. Rotacija lopte je kod tog načina izvlačenja neupo-

redivo brža, a let loptice obično polaganiji nego kod običnog izvlačenja ili pripremnog udarca. Top-spin se uglavnom izvodi samo s forhenda, iako nema principijelne zamjerke za njegovo izvođenje i s bekhend-strane. Štoviše, Nijemac Arndt je poznat upravo po svom majstorskom izvođenju top-spina s bekhend-strane. Ali, to je izuzetak. Nesumnjivo je da je s forhenda mnogo pogodnije izvoditi taj udarac u prvom redu zbog daleko veće mogućnosti za uzimanje prethodnog zamaha, što je karakteristično za top-spin.



Sl. 21 — Isprekidana linija pokazuje let loptice kod običnog, klasičnog drajfa, dok kod izvođenja top-spina (puna linija) lopta ima mnogo višu putanju.

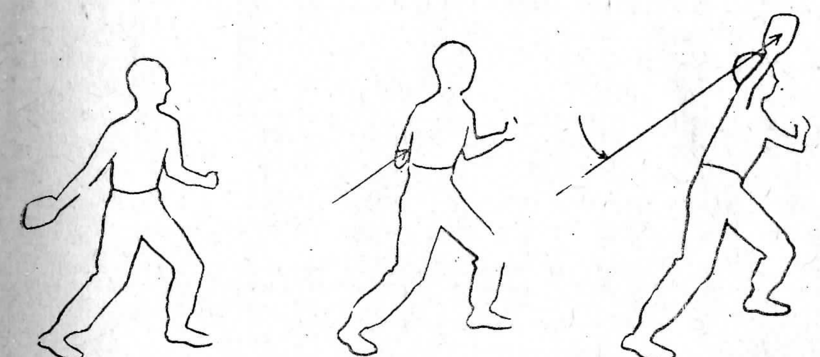
Kako se izvodi top-spin? — Izvođenje ovog udarca počinje tako da se ruka s reketom olabavi i, olabavljena, zabaci sasvim unatrag, iza tijela, kako bi se stvorila povoljna situacija za uzimanje potrebnog zamaha. Tada se opruženom, ili barem djelomično opruženom rukom iz ramena, snažno zamahne odozdo i straga, prema naprijed i onda ravno gore. Kod toga se reket drži što je moguće više položen prema naprijed, tako da mu forhend-ploha gleda prema dolje. Cijeli taj neobično snažan zamah ima samo jedan cilj: da se lopta samo »pogladi«, da je se »lizne« reketom i time dade jedna vrlo jaka rotacija prema naprijed u pravcu leta.

Važno je kod toga spomenuti da loptu ne smijemo udariti, već je samo dodirnuti manje ili više i tako sa zatvorenim reketom (položenim s forhend-strane prema dolje) baciti loptu u dosta visokom luku na protivničku stranu stola. Važno je dakle da to ne bude udarac u tom smislu da lopta odleti snažno prema naprijed, kao kod običnog drajfa, nego da sav zamah ide za tim da se lopti dade jedan blagi pad, a da ona za vrijeme tog blagog pada neobično snažno rotira prema naprijed (u pravcu svog leta). Poneki top-spin

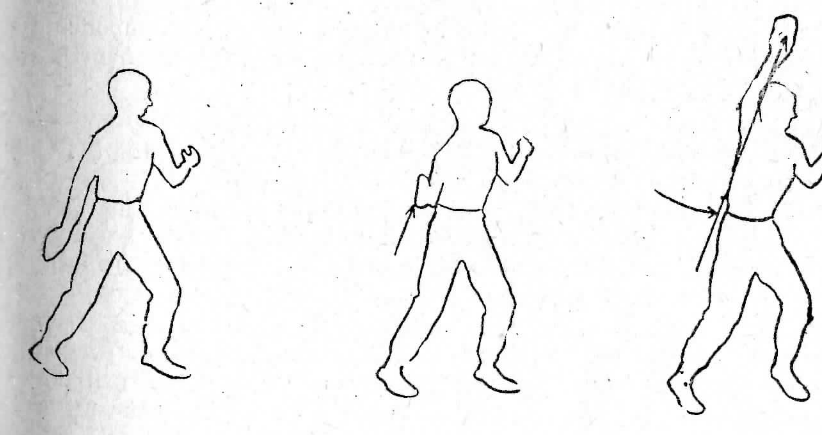
ima kombiniranu rotaciju s postraničnim okretanjem lopte, a kod nekih je putanja lopte sličnija običnom izvlačenju, samo što uslijed opisane rotacije lopta po odskoku dobije veće ubrzanje.

Neki igrači izvode top-spin tako da im lopta padne jedva iza mreže na protivničkoj polovini stola. Taj kratki top-spin može biti vrlo neugodan ako se protivnik nalazi podalje od stola u obrambenom stavu. Tada se često događa da lopta poslije odskoka pada u luku do ispod razine stola, pa ju je tada već vrlo teško vratiti.

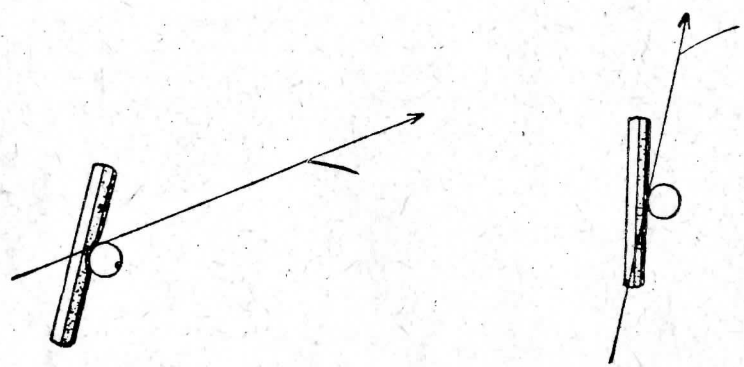
Drugi igrači usmjeravaju svoj top-spin na kraj stola, što također može protivnika neugodno iznenaditi i zateći ga preblizu stolu, pa mu tako onemogućiti potpun pregled nad odskokom lopte. Bez dobrog pregleda odskoka, vraćanje ovog udarca je još mnogo teže.



Sl. 22 i 23 — Crtež prikazuje zamah kod običnog forhend drajfa, gdje reket ide koso naprijed, dok na donjem crtežu, koji prikazuje izvođenje top-spina, reket je u početnoj fazi mnogo niže, a zamah ide oštro, vertikalno prema gore.



Upravo kod top-spina, možda više no bilo kod kojeg drugog udarca, individualne osobine igrača neobično mnogo dolaze do izražaja. Mogao bih čak reći da nisam vidio dva igrača koji na isti način izvode top-spin, a što je još neugodnije, rotacija lopte kod svakog pojedinca je različita, tako da iskusniji igrač tek u toku utakmice nastoji da se privikne na protivnikov top-spin i vraća loptu sasvim različito no što bi je možda vraćao na top-spin nekog drugog igrača.



Sl. 24 — Položaj reketa za vrijeme kontakta s lopticom. Na prvom crtežu koji prikazuje klasičan forhend, reket ide koso prema naprijed, dok kod top spina (sl. 2.) kut je mnogo zatvoreniji — zamah s reketom ide vertikalno prema gore, površinom reketa samo se »lizne« loptica

Otkuda te raznolikosti u davanju rotacije lopti? Prije svega otuda s koliko osjećaja igrač »lizne« loptu prilikom izvođenja top-spina, nadalje, s kolikom brzinom izvodi taj udarac i zatim otuda u kakvom je omjeru u pojedinom udarcu sadržana komponenta odozdo prema gore u odnosu na komponentu straga prema naprijed, koja je karakteristična za običan drajf.

Neki igrači uzimaju zamah više odostraga, a drugi više odozdo. U stvari, taj početni zamah se uzima kombinirano odostraga prema naprijed i odozdo prema gore, kako smo ranije naglasili.

Još je važnije što neki igrači pogode loptu dok je ona još u penjanju (prije nego je dostigla tačku kulminacije) a drugi se radije postave tako da loptu pogode kad je ona već u padu (poslije tačke njene kulminacije, iza odskoka).

Jedno je sigurno: kod izvođenja top-spina igrač treba da bude potpuno pravilno postavljen na loptu, da ima izvanredan pregled dolazeće z a r e z a n e lopte i da bude sasvim stabilan prilikom uzimanja zamaha i udaranja lopte. Važno je da u momentu izvođenja udarca ne prebacuje suviše intenzivno tjelesnu težinu prema natrag. Jedna je od čestih pojava da igrač kod izvođenja top-spina promaši loptu. To se tumači lošim postavljanjem na loptu i nedovoljnom preglednošću, kao i suviše položenim reketom. Tim promašajima mnogo doprinosi greška što je igrač čini u toku izvođenja zamaha i udarca prebacujući svoju tjelesnu težinu unatrag suviše intenzivno, tako da ponekad izgleda kao da će pasti na leđa.

Važnost slijedećeg udarca poslije izvedenog top-spina. — Izvođenjem top-spina najčešće postižemo da protivnik vrati loptu vrlo visoko. Reklo bi se, nema problema da se ta visoka lopta udari i realizira u poen. Pa ipak, neobično su česte greške upravo poslije tih visoko vraćenih lopti. S obzirom da se top-spin obično vraća nerezano, mnogi igrači tu visoku loptu udare u aut. Ponekad opet, ako je protivnik top-spin vratio rezanjem, udaramo loptu u mrežu. Zašto se to događa? Prije svega, kad igrač izvodi top-spin, obično mijenja položaj kod stola (vidi raniji pasus) i onda bez ponovnog pravilnog postavljanja udara i tu visoku loptu. Drugi je razlog u tome što se lopta obično vraća potpuno nerezano, ili, što je još neugodnije, s nekim postraničnim rotacijama koje su djelomično rezultat samog izvođenja top-spina, a djelomično i pokreta kojim protivnik vraća top-spin. Upravo zato neophodno je da svaki igrač prilikom uvježbavanja top-spina posveti posebnu pažnju izvođenju završnog udarca poslije visoko vraćenog top-spina. Samo onaj igrač, koji je siguran da će visoku loptu čvrsto i precizno udariti, imat će od top-spina velike koristi.

Kako se uvježbava top-spin? — Već smo naglasili da izvođenje top-spina zahtijeva od igrača mnogo fizičkog napora. Kako je već samo uvježbavanje top-spina neobično naporno (potrebna je ogromna energija za uzimanje tako velikog zamaha), često se događa da se u početku vježbe taj udarac bolje izvodi nego na kraju treninga. To je rezultat zamora; zbog toga treba biti vrlo oprezan i sistematičan kod uvježbavanja top-spina i udarca poslije visoko vraćene lopte. Preporučljivo je da uvježbavanje tog udarca počinje time što će se na svakom treningu, koncentrirano i bez prekida top-spin uvježbavati zajedno s udarcem visoko vraćene lopte najdulje 10 d o 15 m i n u t a. Kasnije na tom treningu ne treba više vježbati top-spin; uvježbavat ćemo ga na idućem treningu ponovno 10—15 minuta. Kasnije, nakon nekoliko tjedana, vrijeme uvježbavanja top-spina se može produžiti ako je igrač dovoljno utreniran i ima vrlo dobru kondiciju. Napredniji igrači mogu top-spin uvježbavati i u toku jednodnevnog treninga više puta — intervalno s umetnutim pauzama (pobliže o tome vidi poglavlje Intervalni trening stolnotenisača).

U svakom slučaju, nikad ne smijemo zaboraviti da izvođenje top-spina postavlja pred igrača velike zahtjeve u pogledu fizičke spreme i da će prekomjerno izvođenje ovog udarca više škoditi nego koristiti. Treneri i instruktori treba da na osnovi vlastitog iskustva i sposobnosti svakog pojedinca pronađu najprikladnije vremenske intervale za trening top-spina uzimajući pri tom u obzir okvirne norme koje su ovdje postavljene.

Top-spin — dvosjeklo oružje. — Top-spin je, barem zasada, kod većine evropskih igrača dvosjeklo oružje. Procent grešaka neobično je velik, a naročito se mnogo griješi kod izvođenja slijedećeg udarca, iz visoko vraćenih lopti. Već sada se pomalo dolazi do uvjerenja da ovaj udarac nipošto nije tako ubitačan, kako se to mislilo još krajem 1960. Naravno, kod toga uvijek treba misliti na igrače ravnopravne snage. Glavni uzrok »otupljenju« top-spina kao opasnog oružja leži u činjenici što se igrači pomalo navikavaju na vraćanje tog udarca, a s druge strane i to što je dosad vrlo, vrlo malo igrača u svijetu postiglo sigurnost u izvođenju tog udarca. Štoviše, čest je slučaj da je jedan igrač nakon dva, tri mjeseca uvježbavanja vrlo uspješno izvodio top-spin i time dobivao mnogo poena, ali poslije izvjesnog vremena počinje osjećati da top-spinom ni izdaleka više ne dobiva toliko poena kao ranije, štoviše, zbog upotrebe top-spina on češće griješi.

U čemu je uzrok? Možda u tome što igrač počinje taj udarac izvoditi sve nervoznije, želi pošto-poto dobiti poen na lak način. Pri tom se suviše žuri, ne pazi je li dobro postavljen na loptu, a još manje pazi kako će izvesti slijedeći udarac nakon top-spina. Igrač uvijek želi izvesti neki još bolji, još »opasniji« top-spin, a niti je dovoljno siguran za to, niti su ispunjeni ostali potrebni uvjeti (pogodna lopta, idealan položaj tijela itd.). Još jedan od čestih uzroka greškama prilikom izvođenja top-spina je umor. Ima mnogo igrača koji su primijetili da u početku treninga ili utakmice obično izvode top-spin uspješnije, a pri kraju sve češće griješe. Svakako da tome ima lijeka, budući da uzrok leži u nedovoljnoj kondiciji. Treba naglasiti da za izvođenje top-spina igrač treba imati specijalnu kondiciju, koja se postiže vježbanjem baš tog udarca, a posebno treba paziti da mišići ramena budu dovoljno pripremljeni i utrenirani za izvođenje ovog udarca kojemu je potreban neobično veliki zamah.

Kad se ima u vidu da se top-spinom mogu postići samo izvjesne prednosti, više taktičke prirode, kad se ostane u odgovarajućim granicama i ako se ovaj udarac prije upotrebe na ozbiljnim turnirskim borbama dobro uvježba, on nesumnjivo može biti vrlo koristan; ali svaki igrač treba da zapamti jedno od osnovnih pravila stolnog

tenisa: nijedan udarac nije dovoljno dobar da ga protivnik ne bi mogao vratiti, i, što ćemo više izvoditi jedan udarac, to će nam on donositi manje koristi, jer će se protivnik na njega naviknuti.

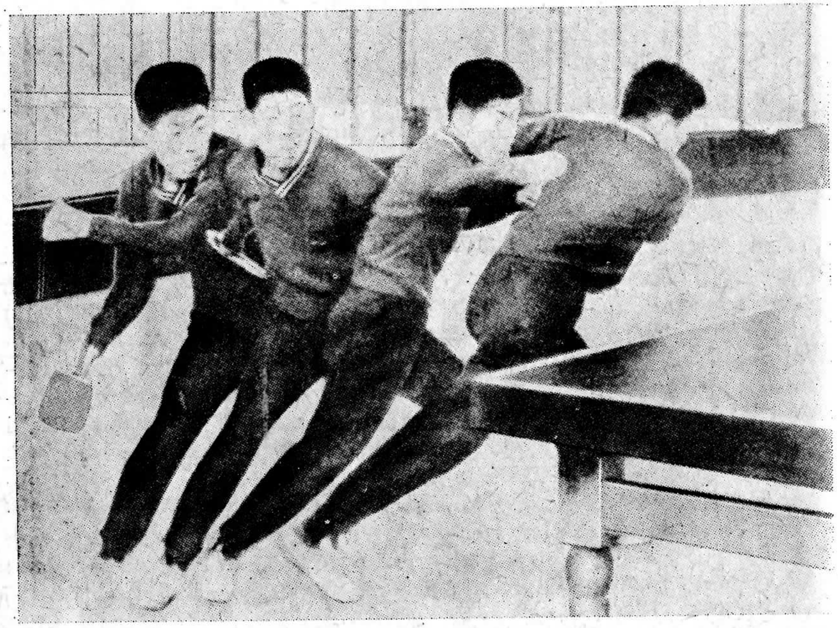
Prema tome, ako top-spin uzmemo samo kao jednu od mogućnosti za dobivanje pogodne lopte za napad, ne želeći isključivo na tom udarcu bazirati svoju igru (kako su neki igrači pokušavali), top-spin nesumnjivo predstavlja jedno značajno obogaćenje moderne koncepcije stolnoteniske igre.

d) Z a v r š n i u d a r a c, p o e n t i r a j u ć i u d a r a c. — Kad u igri dobijemo dovoljno visoku loptu, ne baš sasvim na kraj stola, treba nastojati da poentiramo, tj. da je udarimo jednim snažnim zamahom, toliko precizno i jako da je protivnik više neće biti u stanju vratiti na našu polovinu stola. U završnom udarcu nema izvlačenja, lopti se ne daje nikakva rotacija, već se jednim gotovo ravnim pokretom odostraga prema naprijed (kod sasvim visokih lopti još i odozgo prema dolje) lopti nastoji dati što veća snaga i što brži let. Zato treba uzeti veći zamah, dakle pokret početi iza tijela i reketom ići jednim naglim pokretom prema naprijed. Kod ovog naglog pokreta, dakle kod završnog udarca raste uloga i udio ramenog zgloba. Tu se više upotrebljava i nadlaktica, za razliku od prve dvije grupe forhend-udaraca (kod top-spina je također uloga ramenog zgloba više naglašena).

Za izvođenje završnog udarca vrlo je važno da smo u času udaranja dobro postavljeni na loptu i da težina tijela bude na lijevoj nozi. To naravno ne znači da desna noga treba da bude u zraku, već samo to da je t e ž i š t e tijela na lijevoj nozi a da su obje noge čvrsto na tlu. Ima i izuzetnih slučajeva, odličnih završnih udaraca, kad igrač, izvodeći završni udarac, desnu nogu diže dosta visoko u zrak. Tako je, na primjer, izvodio forhend-napad, i posebno svoj fantastični završni udarac, bivši svjetski prvak Čehoslovak Bohumil Vana.

Kod izvođenja završnog udarca treba da se nagnemo naprijed nad loptu. Kad je lopta nešto kraća, bit ćemo, znači, nagnuti nad stol. Često se o nekom igraču koji lijepo izvodi taj završni udarac čuje primjedba: »Sasvim legne na stol kad udari loptu«. Upravo ovakav način izvođenja završnog udarca je karakterističan za Japance. Upravo u tom izvanrednom »lijeganju na lopticu« leži tajna zašto Japanci vrlo, vrlo rijetko griješe završni udarac.

Tu je vrlo važno ocjenjivanje momenta za izvođenje udarca, tj. ocjenjivanje lopte za završni udarac. U tom pogledu vrijedi sve ono što sam rekao za pojačani udarac, samo s tom razlikom da su za završni udarac uvijek pogodne nešto više i kraće lopte nego za pojačani udarac.



Sl. 25 — Način izvođenja završnog udarca japanskog reprezentativca Hoshino, kojeg mnogi smatraju igračem s najjačim završnim udarcem na svijetu. Na ovom filmovanom snimku njegovog završnog udarca vidimo koliko je nagnut naprijed kod izvođenja udarca, a težište tijela je sasvim na lijevoj nozi.

Sve četiri naprijed opisane grupe udaraca čine *kompletan forhend — ofenzivni udarac*; on je u velikoj većini slučajeva glavno napadačko oružje svakog igrača. Možda bi se te četiri grupe udaraca mogle podijeliti i u podgrupe, ali smatram da bi to bilo suvišno, jer bi se ta podjela morala osnivati na individualnim sposobnostima svakog pojedinog igrača.

Na kraju još jednom podvlačim važnost sigurnosti u forhend-napadu. Posebno kod izvođenja pojačanog udarca, što je odlučno za probijanje protivnikove obrane, uvijek postoji izvjestan rizik koji moramo — s povećanjem sigurnosti i što boljim ocjenjivanjem pogodnog momenta — svesti na minimum. Ne smijemo lakomisleno gubiti poene.

Bekhend-napad

Kao što sam već naglasio u općem dijelu, kod velike većine igrača bekhend-napad je samo pomoćno ofenzivno oružje, a ima igrača koji ga uopće ne upotrebljavaju. Naravno, ima igrača u kojih je više razvijen smisao za bekhend-drajf nego za napad s forhenda i u kojih je bekhend-napad glavno napadačko oružje.

Iako bi u načelu bekhend-napad trebao biti obrađen isto tako kao i forhend-napad, ipak to ne činim iz sasvim praktičnih razloga. Neuporedivo je teže imati bekhend-napad toliko kompletan kao što je opisano za forhend-napad. Već sama postava za napad s forhenda mnogo je prirodnija, i za napad s bekhenda potrebno je mnogo više osjećaja nego za forhend. Zamah za forhend-napad uzima se straga lakše i prirodnije, jer ruka u pokretu ničim nije ometana. Kod bekhenda, međutim, tijelo igrača ometa uzimanje punog zamaha. Neću reći da se i s bekhend-stranom ne može uzeti dobar zamah, već samo želim naglasiti da je uzimanje tog zamaha, a i cijelo baratanje rukom znatno otežano zbog same prirode udarca. Glavna smetnja je tijelo samog igrača.



Sl. 26 — Završni forhend udarac Žarka Dolinara. — Dolinar je sasvim nagnut nad stol i već je udario loptu. Vidi se veličina zamaha kod završnog udarca, jer je Dolinarova ruka skoro potpuno opružena.

Iz praktičnih razloga podijelit ću bekhend-napad u dvije grupe, iako ne bi moglo biti principijelnih zamjerki da i bekhend-napad podijelimo kao i forhend na četiri grupe udaraca.

Bekhend-napad bismo podijelili u slijedeće dvije grupe:

a) pripremni udarac,

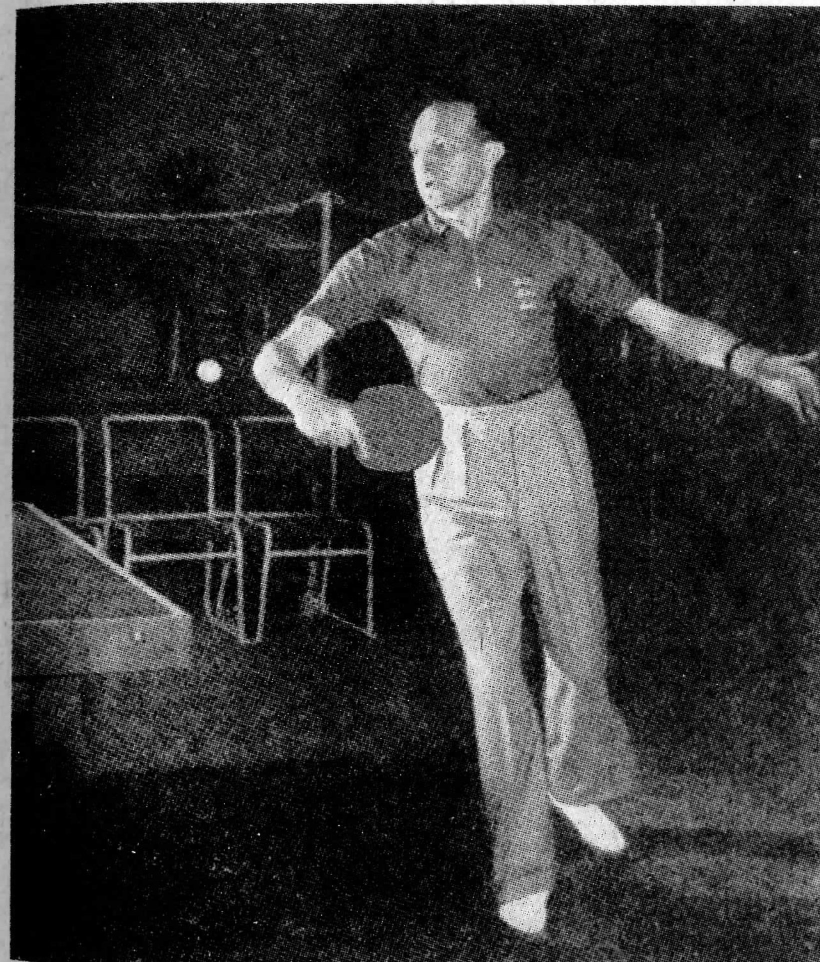
b) završni udarac.

Postavljanje. — Za izvođenje bekhend-napada treba se postaviti tako da su desno rame i desna noga bliže stolu od lijevog ramena i lijeve noge. To znači da se prilikom izvođenja ovog udarca treba iskrenuti ulijevo, tako da su desna noga i desno rame istaknuti naprijed. Moramo se nalaziti srazmjerno blizu lopti, jer lopta ne smije biti udaljena u stranu od tijela igrača više nego što je dužina podlaktice. Kod forhend-napada ne postoji ovo ograničenje već zbog same prirode forhend-udarca. Prilikom izvođenja bekhend-napada težište tijela je uvijek na desnoj nozi.

Izvođenje pokreta. — Zamah se uzima odostraga i s lijeve strane, otprilike od visine lijevog lakta, kada gornji dio ruke iz ramena uopće nije podignut. Kod završnog udarca se taj zamah uzima iz jedne ravnine s lijevim kukom, a kod pripremnog udarca dovoljno je uzeti zamah više sprijeda. Udarac se uglavnom izvodi iz podlaktice, a na kraju se ručnim zglobom dade jedno pojačanje. Ručni zglob može u posljednjem času odlučiti o snazi i brzini bekhend-napada, a da to protivnik opazi tek kad je lopta već udarena. Zglobom šake se daje u zadnjem momentu i promjena pravca ovog udarca. Upravo u činjenici, da bekhend-napad gotovo uvijek djeluje iznenadno, leži opasnost, odnosno vrijednost bekhend-udarca. Pogrešno je mišljenje da se bekhend-udarac izvodi samo iz ručnog zgloba bez zamaha i udjela podlaktice. Takav bekhend samo iz ručnog zgloba i bez zamaha nije sasvim dobar već i zato što mu snaga ne može biti dovoljna a iznenađenje bez potrebne snage ne može ugroziti dobrog obrambenog igrača. Veličina zamaha može individualno mnogo varirati, a zavisi i od lopte koju udaramo. Rameni zglob u ovom pokretu sudjeluje vrlo malo, znatno manje nego lakat ili ručni zglob.

Kako izvodimo udarac? Reketom idemo slijeva i straga, na desno gore i naprijed, i to obično s pokretom u luku koji je izbočen prema gore i straga. Taj luk ne mora biti izražen, a može, štaviše, imati izbočenje i prema dolje. Reket i poslije odbijene lopte ide udesno, čak više od desnog ramena, jer je takav prirodan nastavak započetog pokreta.

U početku pokreta je vrh reketa nešto više okrenut unazad nego baza. Kod dodira s loptom vrh i baza reketa otprilike su u istoj ravnini, a na kraju pokreta je vrh reketa više prema naprijed nego njegova baza.



Sl. 27 — Viktor Barna napada bekhendom. Na slici se vidi postavljanje na loptu i uzimanje zamaha.

Zamah uzimamo kad je lopta odskočila ili tek što nije odskočila na našoj strani stola. Loptu pogodimo u njenoj najvišoj tački poslije odskoka (ovu tačku neki nazivaju »mrtvom tačkom«) ili nešto prije njene kulminacije (vidi sliku 27).

I za bekhend-napad vrijedi u načelu sve ono što je rečeno za forhend-napad, kako u pogledu davanja rotacije lopti, tako i u pogledu položaja reketa, samo obrnuto: sada je bekhend-ploha okrenuta više prema naprijed. Kod davanja rotacije iz bekhenda, odlučujuću ulogu ima zglob šake, dok kod forhend-napada nije taj slučaj. I kod davanja pravca lopti u zadnjem času odlučuje zglob šake, i to jednim brzim iskretanjem bekhend-plohe reketa ulijevo ili udesno.

a) P r i p r e m n i u d a r a c. — Ovaj se udarac izvodi na naprijed opisani način, bez posebno velikog zamaha, a glavnu ulogu može imati ručni zglob. To ne znači da za udarac ne treba uzimati nikakav zamah, niti da lakat pri izvođenju bekhend-napada nema važnu ulogu. Lakat i ovdje sudjeluje kod udarca, a treba uzeti i zamah, no sve to nije ovdje tako naglašeno kao kod završnog udarca.

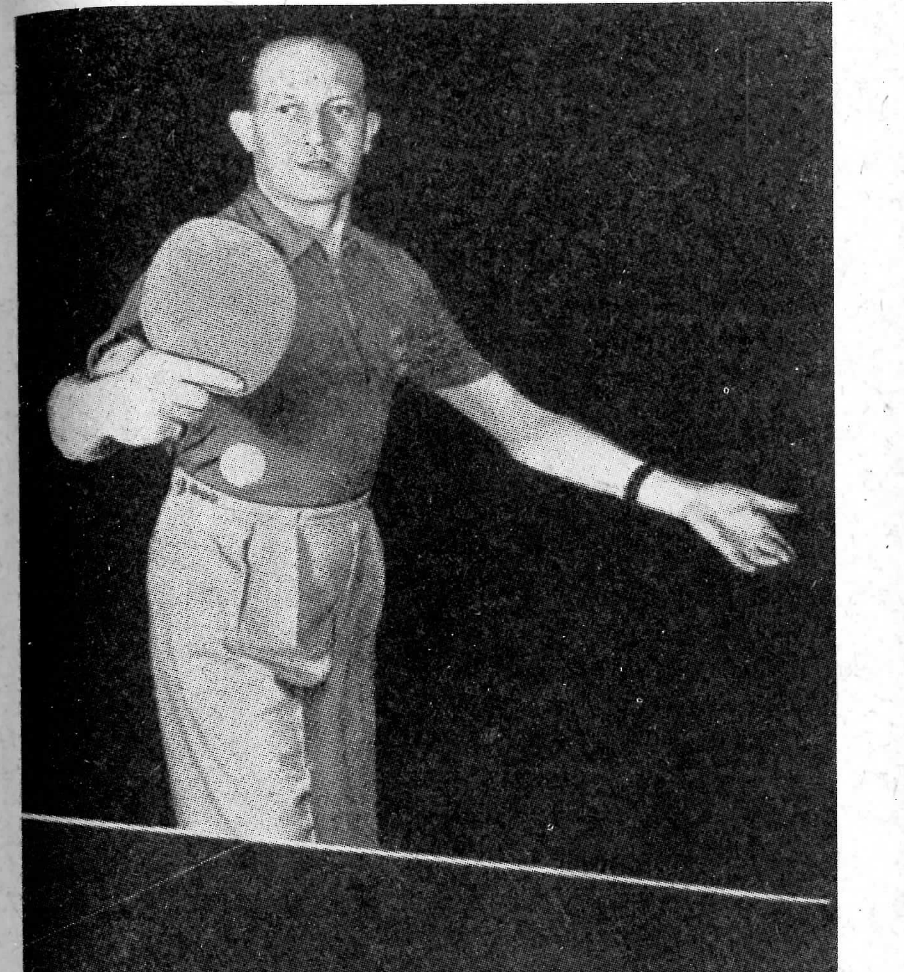
Postavljanje na loptu također treba da je pravilno, ali je kod završnog udarca potrebno veće iskretanje ulijevo nego ovdje, jer za izvođenje završnog udarca valja uzeti mnogo veći zamah.

Kod pripremnog bekhend-udarca odlučujuće je iznenađenje. Promjena pravca lopti daje se u zadnjem času, strelovitim iskretanjem bekhend-plohe reketa ulijevo ili udesno, već prema tome kuda se želi udariti loptu. Iskretanje plohe reketa vrši se zglobom šake. Ručni zglob odlučuje i kod davanja rotacije lopti u pravcu njenog leta, što također povećava iznenađenje udarca s obzirom na to da se sve to izvodi srazmjerno kratkim pokretom, mnogo kraćim nego kod forhenda. Naravno, potrebno je znati snažno udariti pogodnu loptu.

b) Z a v r š n i u d a r a c. — Za završni udarac valja uzeti veći zamah. Da bismo mogli uzeti potreban zamah, moramo se više iskrenuti ulijevo, tako da nam tijelo ne smeta kod uzimanja zamaha. Kod pripremnog bekhend-udarca moguće je loptu pogoditi i prije njene kulminacije, a ni poluvolej (štop) bekhend-udarac ne predstavlja naročitu teškoću onome tko je dobro ovladao tehnikom bekhend-napada. Kod završnog bekhend-udarca treba pustiti da lopta postigne najvišu tačku poslije svog odskoka i pogoditi je reketom u njenoj kulminaciji onako kako je označeno za forhend-napad.

Kod završnog udarca reket obično stoji uspravno.

Mišljenje najvećeg majstora bekhenda. — Ogromna većina igrača služi se forhendom kao glavnim ofanzivnim oružjem a na-



Sl. 28 — Viktor Barna napada bekhendom. — Na slici se vidi momenat neposredno iza odbijanja lopte od reketa.

pada i s bekhendom samo kad je neophodno. Međutim bilo je igrača, a ima ih i danas, koji podjednako dobro izvode bekhend i forhend-napad. Takav je na primjer bio Čeh V a c l a v T e r e b a. Bilo je i igrača, pogotovo tridesetih godina, koji su se često ili čak isključivo služili bekhend-napadom. Najbolji »bekhendaš« svih vre-

mena, koga su nazvali »kraljem bekhenda«, bio je Madžar, sada naturalizirani Englez, Viktor Barna.

Da vidimo što o bekhend-napadu kaže ovaj, sigurno najkompetentniji šampion. U svojoj knjizi »TABLE TENNIS« Barna piše o bekhend-napadu slijedeće:

»Mnogo godina je moj bekhend-napad bio predmet raspravljanja, i mnogi su ljudi mislili da taj udarac mogu izvesti samo ja, a da ga nitko ne može imitirati. Moje je mišljenje da taj udarac nije tako težak da se ne bi mogao naučiti, te sam siguran da će ga svaki koji pravilno pokuša moći naučiti istom lakoćom kao i forhend.«

Mislim da je Barna ovdje pretjerao, i to iz skromnosti, jer je u većini slučajeva daleko teže naučiti bekhend-udarac nego forhend. Uostalom to smatra i sam Viktor Barna koji dalje kaže:

»Obična je pojava da većina ljudi lakše nauči forhend-napad nego bekhend. I meni se čini da je forhend-napad prirodniji od bekhenda. Forhend-napad je laganiji zato što se ruka nakon udarca može vratiti jednim lijepim i slobodnim pokretom a može se stajati paralelno sa stolom (to eventualno tek u slučaju, ako se forhendom udara lopta s desne strane stola — primjedba T. H.) dok tijelo pri izvođenju ovog udarca uopće ne smeta. Nije prednost forhend-napada samo to nego i to što se prilikom izvođenja udarca lopta može gledati p r a v o na reketu.

S bekhendom je drugačije. Dešnjak, koji stoji paralelno sa stolom, osjeća da mu lijeva strana tijela i lijeva noga smetaju. Zato on mora svoje lijevo rame pomaknuti unatrag, tako da mu tijelo u odnosu na mrežu stoji koso, a desnu nogu mora pomaći bliže stolu. Ako su svi ti uvjeti ispunjeni, onda će on isto takvom lakoćom udariti bekhend kao i forhend.« (Sreo sam mnoge igrače koji su se znali pravilno postaviti za izvođenje bekhend-napada, a ipak nisu uspijevali napadati bekhendom. Primjedba T. H.)

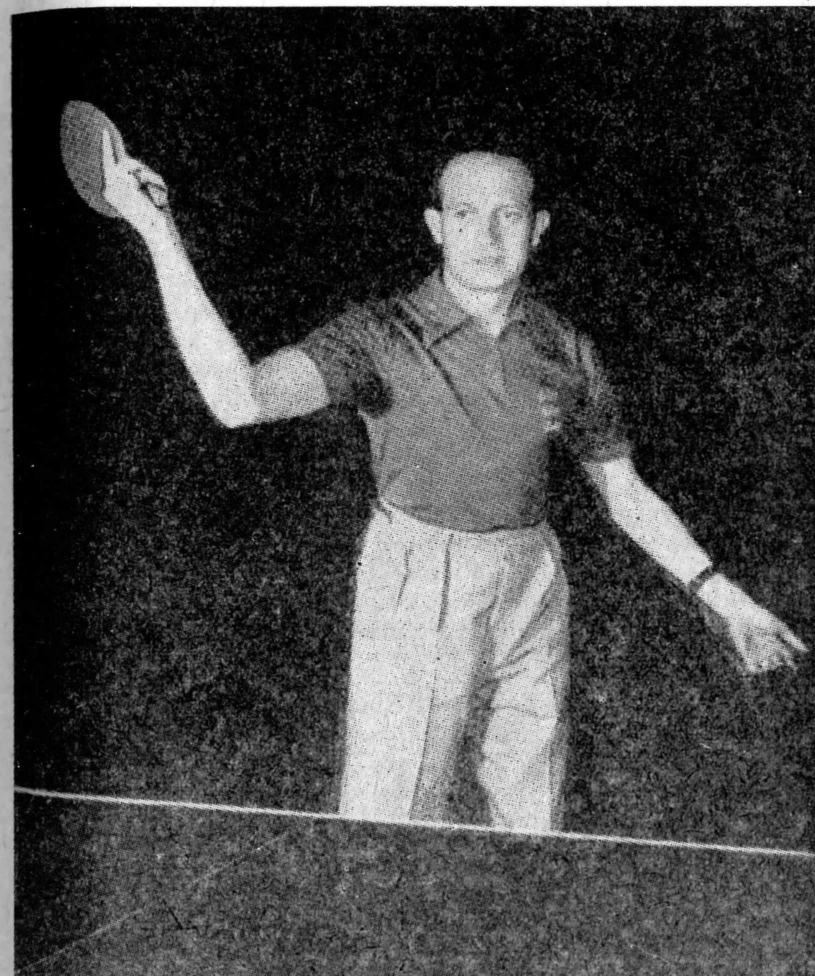
Na kraju Viktor Barna kaže:

»Sjećajući se da je kod napada potrebno udariti rukom prema gore, naglašavam da loptu treba slijediti reketom i nakon izvedenog udarca, koji treba izvoditi u trenutku kad se lopta nalazi u „mrtvoj tački".«

Cjelokupna obrana

Rezanje i obrana. — Prije nego što sam opisao osnovno vraćanje s bekhend-strane, upozorio sam na razliku koja postoji između pojmova r e z a n j a i o b r a n e. Objasnio sam da je rezanje osnova, najvažniji element obrane, ali da samo rezanje još nije obrana.

Rezati možemo i jednu, od protivnika samo obično prebačenu slabu loptu. O obrani možemo govoriti u slučaju ako je naš protivnik izveo jedan ofenzivni udarac i mi vraćamo njegovu, na našu stranu stola udarenu loptu.



Sl. 29. — Viktor Barna napada bekhendom. — Vidi se završetak zamaha. Reket nastavlja pokret do kraja u prirodnom nastavku započetog pravca.

Postavljanje i izvođenje pokreta kod obrane (kad spominjem obranu, mislim na modernu obranu rezanjem) u načelu je isto kao i kod osnovnog vraćanja. Jednako je i davanje rotacije lopti, kao i to — kako, kada i gdje udarimo loptu. To znači, da ćemo kod vraćanja jače udarene lopte stajati dalje od stola, jer će lopta postići svoju kulminaciju izvan stola. Podvlačim ono što je napomenuto u Općem dijelu, tj. da se kod vraćanja jačih lopti, naročito s forhend-strane, može pustiti da lopta nešto malo padne, pošto je prešla svoju kulminaciju. To znači, da je katkada dobro vratiti jaku loptu i nešto kasnije sačekavši da prijeđe svoju kulminaciju, kako bi udarac izgubio na brzini i snazi.

Za put i položaj reketa kod obrane vrijedi u načelu sve što je o tome rečeno kod »rezanja«, iako će se neke izmjene u tom pogledu nametnuti u daljnjem opisivanju obrane.

Kada branimo, čekamo loptu u osnovnom stavu i postavimo se za izvođenje našeg obrambenog pokreta tek kad vidimo na koju stranu stola naš protivnik upućuje svoj udarac.

O osnovnom stavu reći ćemo potanje u poglavlju o tehnici nogu. Zasad samo toliko: u osnovnom stavu su obje noge i oba ramena u jednoj ravnini, paralelnoj sa zadnjim rubom stola i mrežom. To znači da igrač u osnovnom stavu nije iskrenut ni lijevo ni desno, već je okrenut licem prema stolu. U tom stavu on čeka protivničke udarce. Ovo je osnovni stav za obranu. Stojeći u tom stavu, igrač je spreman da stigne do svake lopte, da se na nju postavi, te da je vrati na protivničku stranu stola. Poslije vraćene lopte treba se ponovno, bez odlaganja, vratiti u osnovni stav. Ako smo zauzeli osnovni stav u obrani, uvijek smo udaljeni od stola više nego u stavu u kojem čekamo servis ili u koji se vraćamo kod »pimplanja«, odnosno igre nad stolom.

Vraćanje pripremnog drajfa »izvučene« lopte. — Ovakav udarac se vraća onim tipičnim rezanjem koje je opisano u poglavlju o osnovnim vraćanjima. Budući da pripremni drajf ima sasvim umjerenu rotaciju koja prouzrokuje umjerenu tendencu odskoka lopte od našeg reketa prema gore, kod vraćanja tog udarca moramo dati lopti pravac prema gornjem rubu mreže. Pri tome moramo svu pažnju usredotočiti na to da ne damo protivniku pogodnu, tj. višu i kraću loptu iz koje bi bez rizika mogao pojačati svoj udarac ili izravno postići poen.

Naročito moramo biti pažljivi kod vraćanja pripremnog udarca iz bekhenda, prije svega zato što on uslijed kraćeg pokreta može djelovati iznenađujuće u pogledu pravca udarca. Ako takav udarac slijedi poslije nekoliko forhend-udaraca, valja računati i s tim da

je eventualno drugačija (slabija ili jača) rotacija kakvu dobiva lopta od bekhend-udarca. Ako je rotacija jača, moramo pustiti loptu da dostigne svoju kulminaciju poslije odskoka na našoj strani i tek onda je vratiti zarezanu usmjerivši je izrazito prema dolje, prema gornjem rubu mreže. U ovom slučaju je reket od početka do kraja pokreta nešto manje položen nego inače. Ako je rotacija slabija, ili ako protivnik i s forhenda u seriji »izvučenih« udaraca prebaci jednu laganu loptu bez rotacije, a i tu s pokretom kakvim se napada moramo reket od početka do kraja pokreta rezanja držati malo položenije nego inače, a lopti dati pravac nešto viši od gornjeg ruba mreže. To je potrebno zato što u ovom slučaju u protivnikovom udarcu nema rotacije koja bi »vukla« loptu prema gore od našeg reketa, ili je ima manje nego u prethodnom udarcu na koji smo se već privikli.

Vraćanje pojačanog drajfa ili iznenada jače udarene lopte. — Prvo je potrebno da uočimo koja je lopta jače udarena, tj. kad joj je dana brža i jača rotacija. To se vidi po pokretima protivnika i bržem odskoku (ubrzanju) lopte na našoj strani stola. Kod svih udaraca iz ove grupe najvažnije je pustiti loptu da sasvim odskoči, tj. pustiti je da poslije odskoka na našoj strani stola dostigne kulminaciju. Te lopte ne smijemo vraćati s onog mjesta s kojeg obično vraćamo lagane pripremne lopte. Ako nemamo vremena da se pravovremeno povučemo unazad (pošto će ove lopte postići svoju kulminaciju na većoj udaljenosti od stola nego one iz prethodne grupe udaraca), onda se povlačimo tako reći s loptom puštajući je pored našeg tijela uklanjajući joj se makar u zadnji čas. Kad je lopta već dostigla mrtvu tačku (kulminaciju), naš reket već mora biti nešto više unazad, da bismo tu loptu mogli vratiti, odnosno da bismo imali dovoljno zamaha da izvedemo potreban pokret. Tada vratimo loptu rezanjem.

Kada vraćamo jače »izvučenu« loptu koja uslijed brzog trzaja od dolje prema gore ima jaku rotaciju u pravcu svog leta, moramo je upravo »stisnuti« prema mreži, tj. dati joj pravac prema vrhu mreže. Kod toga će naš reket biti više uspravan, odnosno znatno manje položen, nego kod vraćanja običnih, pripremnih udaraca. Međutim, položaj reketa je isti od početka do kraja pokreta. To se dakako ne odnosi na jače udarenu loptu koja nema pojačanu rotaciju, jer ovakvu loptu ne »stiskamo« prema mreži, a naš reket kod vraćanja nije toliko uspravan kao kad vraćamo lopte s jakom rotacijom.

Vrlo je važno da i udarce iz ove grupe vratimo nisko rezano i dugačko, da protivnik ne bi dobio pogodnu loptu za izvođenje završnog udarca.

Nikad ne smijemo dopustiti da nas te lopte »napadnu«, da nas toliko iznenade da se nađemo u neprirodnom položaju, prisiljeni vratiti ih bilo kako, sretni što smo ih uopće prebacili na drugu polovinu stola. Igrač u obrani uvijek mora nastojati da ima savršeni pregled igre i kontrolu nad loptom. Svaku loptu treba vratiti normalnim, u prednjim poglavljima potanko pisanim pokretima.

Ako se branimo od lopte, izgledat ćemo kao da je se bojimo, kao da je nastojimo na bilo koji način odbiti od nas. U tim slučajevima davat ćemo protivniku pogodne lopte za izvođenje završnog udarca. Moramo se riješiti straha od jakih lopti, te i najjaču loptu pokušati vratiti pravilnim pokretom, prethodno se pravilno postavivši. Sve to treba izvesti bez ikakve užurbanosti, sasvim mirno i prirodno. Eto, to sam htio reći kad sam naglasio da ne smijemo dopustiti da nas lopte »napadnu«.

Vraćanje top-spina. — Prije svega valja naglasiti da se top-spin najbolje, ili čak isključivo izvodi iz naših zarezanih lopti. U stvari, na taj način top-spin zapravo samo znatno pojačava rotaciju koju lopta već ima uslijed našeg rezanja. Jasno je da lopta poslije izvedenog top-spina ima vrlo snažnu rotaciju u pravcu svog leta i uslijed te rotacije lopta odskače od našeg reketa s jednim snažnim iznenadnim ubrzanjem, i to izričito prema gore. Zbog toga se često događa da igrač vraća top-spin preko stola ili vrlo visoko na stol, što će protivnik iskoristiti za poentiranje. Iz toga proizlazi da kod vraćanja top-spina moramo loptu tako usmjeriti da ne ide predaleko, tj. preko stola, ali ni suviše visoko.

Top-spin se može vraćati na više načina, a koji je najpogodniji zavisi i od toga kakvim načinom inače igramo, gdje se nalazimo u momentu odskoka lopte poslije izvedenog top-spina i kako smo postavljeni na loptu.

U principu, ovaj udarac je najbolje vraćati tako da se loptu pusti da skoči sasvim izvan stola, pa će se time rotacija lopte znatno ublažiti. Tek tada takvu »odvrtenu« loptu vraćamo jednim pokretom od gore i prema naprijed i nešto prema dolje. Ovaj pokret izvodimo »guranjem« lopte, tj. bez davanja rotacije, odnosno rezanja. Pri tome treba paziti da je vraćamo meko i da reket bude malo položen prema naprijed. Početak pokreta kojim se tako vraća top-spin treba da je nešto iznad lopte koja je već u padu.

Drugi način vraćanja je taj da se lopta dočeka sasvim blizu stola i odmah poslije dodira sa stolom vraća »štopom«. Takvu loptu treba jako »stisnuti« prema mreži, i to tako da se odmah iza odskoka lopte reket postavi gornjim dijelom jako nagnutim naprijed.

Treći način vraćanja top-spina zapravo i ne spada u ovo poglavlje, ali ćemo ga obraditi zbog cjelovitosti. To je vraćanje top-spina kontradrajfom. Pobliže o tome potraži u poglavlju o napadu, ali ćemo ipak ovdje spomenuti da se takav kontradrajf izvodi s naglašenim pokretom odozgo prema dolje, tj. lopta se udara sasvim ravno i s naglašenim pravcem prema gornjem rubu mreže.

U sva tri načina vraćanja top-spina neobično je važno postavljanje na loptu i savršen pregled nad odskokom lopte. Igrač ni ovdje ne smije doći u situaciju da ga lopta »napadne« i da je vraća iz neke prinudne pozicije.

Vraćanje »završnog« udarca, poentirajućeg udarca i ostalih lopti udarenih velikom snagom. — Valja odmah naglasiti da se z a v r š n i udarac u pravom smislu riječi ne može vratiti. U ovom slučaju pod »završnim« mislim na one udarce koje protivnik izvodi iz visokih i kraćih lopti. Ti bi udarci, s obzirom da su izvedeni iz vrlo pogodnih lopti, mogli biti završni. U praksi se međutim pokazuje da veliki broj igrača ni iz takvih pogodnih lopti ne zna protiv dobrih obrambenih igrača jednim udarcem postići poen. Mnogi igrači ne znaju dati lopti onu brzinu i snagu koja je potrebna da bude zaista nemoguće takav udarac vratiti. Dakle, kad govorim o završnom udarcu, mislim na takve udarce koji nisu uvijek u pravom smislu riječi — završni.

Kod vraćanja završnog udarca najvažnije je pokušati vratiti takav udarac. Nikad se ne može znati hoće li protivnik uspjeti da loptu udari takvom snagom da se ona zaista neće moći vratiti. Treba dakle pokušati vratiti svaku, pa i najjače udarenu loptu.

Nikad ne smijemo zaboraviti da se u praksi velika većina i vrlo snažno udarenih lopti ipak može vratiti. Malo je pravih završnih udaraca. Ako ne uspijemo vratiti pet jakih lopti, pokušajmo vratiti šestu, jer ćemo se tako konačno naviknuti i na vraćanje onih lopti koje u prvi mah izgledaju — neobranjive.

Kod vraćanja »završnih« udaraca važno je da se povučemo dosta daleko od stola, kako bismo te lopte vratili pošto su dostigle ili već prešle svoju kulminaciju poslije odskoka. Tu nije opravdan strah da će nam protivnik skratiti loptu ako odemo daleko od stola, jer se uvijek lakše krećemo naprijed prema stolu nego unazad. Naravno, prilikom vraćanja jakih lopti ne smijemo pretjerivati u udaljavanju od stola, jer u tom slučaju možda zaista nećemo moći stići na kratku loptu. Koliko daleko ćemo stajati od stola, stvar je iskustva i individualnog načina igranja, a i objektivnih mogućnosti u određenom momentu. Bitno je da se uvijek moramo udaljiti od stola toliko, da uspješno možemo vratiti i najjači udarac. Ako

se nismo mogli pravovremeno povući, moramo to učiniti makar u posljednjem času, gotovo zajedno s loptom. U tom slučaju je odlučujuće koliko kasno ćemo vratiti tu loptu, jer što je kasnije vratimo, to će ona izgubiti više od svoje snage, a izgledi za uspješno vraćanje bit će još veći. U takvim slučajevima puštamo da lopta leti što dulje, a vraćamo je tek u posljednjem momentu što nam ga dopušta naš položaj.

Vrlo jaki udarci obično nemaju nikakve, ili tek vrlo slabe rotacije. Zato će naš reket kod vraćanja takvih udaraca biti položen onako kako je opisano u poglavlju o osnovnom vraćanju. Uvijek treba nastojati da ovakve udarce vraćamo na protivnikov kraj stola, jer ne možemo računati da ćemo ih uspjeti vratiti sasvim nisko, a vratiti visoko i blizu mreže znači ponovno dati protivniku idealnu loptu za poentiranje.

Vraćanje pokretom kao kod rezanja, ali bez rezanja, s određenim ciljem da lopti ne damo nikakvu rotaciju. — Vrlo je česta pojava da jedan igrač s većom sigurnošću napada protiv defanzivca koji se brani umjerenim rezanjem, nego protiv defanzivca koji iz daljine vraća lopte bez rotacije. To vjerojatno dolazi otuda što većina igrača reže lopte kad se brani, pa se napadači naviknu na zarezane lopte. U takvim prilikama često se događa da napadač mnogo više griješi u napadu iz lopti bez ikakve rotacije. Ofanzivni igrač u tim slučajevima obično suviše »izvuče« loptu koja onda pada preko stola.

Napadača još više zbunjuje igra defanzivca koji ponekad u nejednakim razmacima »reže«, a ponekad vraća nerezane lopte, bez rotacije. Naravno, takva obrana će još više smetati napadača, ako su povremeno lopte još i postranično zarezane, i ako u pokretu ruke kod izvođenja rezanja, odnosno nerezanja nema velike razlike.

Ako želimo loptu vratiti nerezano, bez rotacije, a da ipak za protivnika pokret naše ruke ostane isti kao i kod rezanja, postići ćemo to najjednostavnije tako što ćemo izvesti normalan pokret rezanja kao što je opisano u poglavlju bekhend, odnosno forhend-rezanje, ali ćemo izostaviti onaj trzaj zgloba, tj. »ubod« u loptu. Dakle, pokret ostaje isti kao i kod normalnog rezanja, samo je polaganiji, bez energičnosti karakteristične za davanje rotacije lopti. Položaj i put reketa ostaju također nepromijenjeni.

Valja paziti da se lopte, kojima nije dana rotacija, ne vrate kratko ili visoko. U slučaju da su te lopte kratke ili visoke, a protivnik primijeti da im nismo dali rotaciju, može ih udariti velikom snagom i direktno postići poen.

Ako protivnik i primijeti da neke lopte režemo, a neke vraćamo bez rotacije, pa ako i tačno razlikuje koje lopte rotiraju a koje ne,

i onda će mu to smetati u njegovu napadu, jer će se uvijek iznova morati da prilagođava loptama, već prema tome imaju li rotaciju ili ne. Zato se ne smije izgubiti iz vida uvježbavanje ovog detalja cjelokupne obrane.

Vraćanje udarca, izvedenog iz našeg oštrog servisa koji nije imao rotaciju obrnutu od pravca svoga leta. — Sigurno će se mnogi čuditi zašto posebno opisujem ovaj, naizgled, sasvim nevažan detalj; on međutim ni izdaleka nije toliko nevažan, kako se to čini na prvi pogled. Upravo neiskusni igrači čine mnoge nepotrebne i naizgled upravo nerazumljive greške. O čemu se radi?

Serviramo tako da lopti kod serviranja damo izvjesnu rotaciju odostraga prema gore i naprijed (dakle u pravcu njenog leta), ili pak serviramo oštro, bez ikakve rotacije. To su obični, vrlo često upotrebljavani servisi. Pretpostavimo da će protivnik taj naš servis drajfati, tj. da će iz našeg servisa prijeći izravno u napad. Najčešće protivnik prelazi u napad forhendom, ili kratkim poluvolejem iz bekhenda. Taj njegov prvi, obično lagano »izvučeni«, pripremni udarac, pokušat ćemo vratiti rezanjem onako kako bismo vratili svaki ofanzivni udarac. Bit ćemo neobično iznenađeni, ako loptu vratimo u mrežu, iako smo je pravilno udarili, onako kako vraćamo sve druge pripremne, »izvučene« udarce. Ova pojava, da se udareni oštri servis pri pokušaju obrane zareže u mrežu, vrlo je česta kod neiskusnijih i nešto nesigurnijih igrača.

Zašto takvi udarci odlaze u mrežu? Zato jer ih igrači pokušavaju vratiti onako kako vraćaju sve drajfove koji imaju rotaciju u pravcu svog leta, režu ih prema gornjem rubu mreže, tj. oni ih manje-više »stišću« prema rubu mreže.

Kad protivnik »nadigne« naš servis, koji nije bio zarezan, nego je imao čak obrnutu rotaciju od rezanja, lopta uslijed udarca ne dobiva rotaciju prema gore i naprijed (u pravcu svog leta). Kad se drajfa jedna zarezana lopta, »izvlačenjem« se još pojača rotacija koju lopta ima uslijed rezanja. Rotacija što je lopta dobije »izvlačenjem« nadovezuje se na rotaciju što ju je lopta imala uslijed toga što je zarezana. Budući da kod serviranja lopta ne dobiva rotaciju kao u rezanju, nego čak ima i obrnutu rotaciju (u pravcu svog kretanja), to će lopta koju naš protivnik drajfa imati vrlo malu ili gotovo nikakvu rotaciju. Protivnik će izvlačenjem samo »poništiti«, neutralizirati rotaciju koju smo lopti dali servisom u pravcu leta. Prema tome, lopta će na našu stranu doći gotovo bez ikakve rotacije, a mi, jer smo naviknuti da »izvučene« lopte stisnemo prema gornjem rubu mreže, učinit ćemo to i s ovom loptom. S obzirom da ta lopta nema rotaciju koja bi loptu od našeg reketa

automatski usmjerila prema gore i prenijela je preko mreže, događa se da loptu često zarežemo u mrežu.

Da to izbjegnemo, morat ćemo takvu loptu rezati u smjeru dva do tri prsta iznad gornjeg ruba mreže, s reketom koji je od početka do kraja pokreta nešto više položen.

Plasirano vraćanje lopti. — Obrana često nije dovoljno dobra samo zato što igrač sve lopte vraća jednolično na sredinu stola ili na jedno određeno mjesto protivnikove polovine stola. Igrač u obrani uvijek mora nastojati da ometa protivnika u napadu i time što će njegove udarce vraćati ne samo rezano, već i plasirano, na razne dijelove njegove polovine stola.

Lakše je plasirati dijagonalno npr. s bekhenda na bekhend protivnika. Znatno je teže plasirati paralelno, tj. s naše bekhend-strane na njegov bekhend-ugao. Zbog toga treba paralelno vraćanje više uvježbavati.

Pravac dajemo tako da prednju plohu reketa okrenemo u onom pravcu u kome želimo vratiti loptu, dok je sam pokret u načelu uvijek nepromijenjen. Pri tome se služimo ručnim zglobom i laktom. Ako hoćemo npr. s našeg bekhenda vratiti loptu paralelno, na forhend-ugao protivnika, izvodimo pokret tako da nam je lakat više prema naprijed, ispred tijela — bliže stolu. Tako okrećemo bekhend-plohu reketa prema forhend-uglu protivnikove polovine stola. U tome nam pomaže i ručni zglob, s kojim vrh reketa možemo od početka do kraja pokreta korigirati tako da bude nešto više prema nazad nego držak reketa. Iskretanje plohe reketa vrši se tek onda kad smo već uzeli zamah, tj. kad izvodimo samo rezanje. Pokret ostaje u načelu uvijek isti.

Vraćanje »lobom«. — Pod vraćanjem »lobom« podrazumijevamo kad se igrač brani visokim »liftiranim« loptama, koje vraća iz duboke pozadine arene i koje, leteći u visokom luku, obično padaju na sam stražnji rub stola, gdje odskaču vrlo visoko, tako da je napadaču vrlo teško takve udarce poentirati.

Ovakav način vraćanja protivničkog udarca prvi su počeli primjenjivati Japanci, a danas se on toliko raširio, da gotovo nema vrhunskog igrača koji dio svog treninga ne posvećuje i vraćanju »lobom«. Pored Japanaca koji se, istini za volju, tim udarcem služe u onim rijetkim slučajevima kad ih protivnik uspije »otjerati« od stola, i mnogi igrači »klasičnog« stila postali su pravi majstori u vraćanju takvih »svijeća« na rub stola. Takvi su npr. Berczik, Miko, Alser, Bubonji i drugi.

Ovaj udarac često se koristi za prelazak u protunapad, jer nakon što lopta visoko odskoči na protivničkoj polovini stola, protivnik obično nije u stanju da je precizno i čvrsto udari, već ona dolazi na našu polovinu stola u prilično visokoj putanji, tako da ovdje dovoljno visoko odskoči da je možemo koristiti za prelazak u napad.

Velika je prednost ovog udarca što se on, uz zaista mnogo vježbe, može uspješno izvoditi i u momentu kad u obrani nismo idealno postavljeni na loptu, kad nas ona »iznenadi«. Tada vraćanjem »lobom« dobivamo na vremenu da se za iduću loptu mnogo bolje postavimo i time spriječimo protivnika u realizaciji njegova napada.

Kako se izvodi »lob«? S forhend-strane ovaj udarac izvodimo manje ili više cijelom rukom, vrlo slično kao kod forhenda u tenisu. Loptu obično puštamo da padne dovoljno duboko iza mrtve tačke, da bude u ravnini s tijelom igrača, ili čak nešto iza tijela, a onda je dugim zamahom vraćamo na stol pokretom kao kod »izvlačenja«; ploha je međutim nešto više položena, tj. gornji rub reketa povučen unazad, tako da lopta u velikom, vrlo visokom luku pada na protivnički dio stola.

S bekhenda se »lob« izvodi sasvim ispred tijela. Zamah počinjemo rukom, savijenom u laktu kao kod bekhend-rezanja, samo nešto niže, a ruka se kreće u pravcu od dolje prema gore kao kod bekhend-drajfa, samo je gornji rub reketa položen nešto unazad pa lopta u visokom luku pada na protivničku polovinu stola.

Iako ovaj udarac izgleda vrlo efektno, i kod majstorski izvedenih može biti vrlo koristan, moram upozoriti mlađe igrače da radije izbjegavaju izvođenje ovog udarca u ozbiljnim partijama sve dok nisu vrlo dobro naučili tehniku izvođenja tog udarca i stekli osjećaj za dužinu i visinu lopte. Naime, koliko god u prvi mah izgleda da je izvođenje ovog udarca vrlo jednostavno, ono je možda jedan od najtežih elemenata savremenog stolnog tenisa, jer u sebi sadrži dvije ogromne opasnosti. Ako loptu nismo dovoljno »digli«, ona će na protivničkoj polovini stola odskočiti suviše nisko i time smo našem protivniku dali idealnu priliku za poentiranje. S druge strane, ako smo u tom nadizanju otišli predaleko, lopta će odletjeti preko stola u aut.

Igrač već mora imati veliko iskustvo i mnogo sigurnosti, ako protivnikov oštri napad želi pretvoriti u visoku liftiranu loptu koja će precizno odskočiti na stražnjoj polovini stola. Mladim igračima svakako preporučam da u svom treningu dosta pažnje posvete ovom elementu, ali treba da uvijek imaju pred očima svu opasnost koja se krije iza nepreciznog i nesigurnog izvođenja »loba«.

Cjelokupni napad

U Općem dijelu ovog poglavlja bilo je dosta govora i potanjeg razglabanja o sistemu igre i napadu. Ovdje ću ponoviti samo to da se svatko treba opredijeliti za onaj sistem igre koji njemu lično najbolje odgovara. Većini igrača, pogotovo onima koji igraju penholderom najkorisniji je onaj napad što se osniva na kompletnom forhend-udarcu, a bekhend je samo pomoćni ofanzivni udarac. Za provođenje takve koncepcije igre potrebna je odlična kondicija i dobar rad nogu. Ovaj način napada nije toliko komotan kao obostrani napad, ali je za većinu igrača najsvrsishodniji i najefikasniji. Takav je napad možda skromniji, ali nesumnjivo korisniji od obostranog napada, koji samo u izuzetnim slučajevima može biti tako efikasan i probojan kao forhend-napad. Naravno, kod stvaranja sistema kojim ćemo igrati treba usvojiti pravilo da *svaki igrač igra onaj sistem igre koji mu najbolje odgovara*, tj. *koji mu je prema njegovim psihofizičkim osobinama najprikladniji.*

O tehnici rada nogu bit će govora u posebnom poglavlju. Ovdje samo ukratko.

Kod *obostranog napada* osnovni stav je u sredini stola. Iz tog stava treba da se igrač postavi na svaku loptu i da se poslije svake udarene lopte vraća u osnovni stav. Osnovni stav je blizu stola, ramena i noge su u jednoj ravnini paralelno sa stražnjim rubom stola.

U sistemu napada koji se osniva na *kompletnom forhend-napadu* osnovni stav je negdje na sredini lijeve polovine igračeva polupolja, tj. na produžetku zamišljene linije koja bi lijevu polovinu igračeve strane stola dijelila na dvije polovine. Poslije svake udarene lopte igrač treba nastojati da se vrati bilo s koje tačke stola uvijek u osnovni stav. Kad smo u stalnom napadu, možemo već u osnovnom stavu biti malo iskrenuti udesno, tj. da su nam lijevo rame i lijeva noga nešto ispred desnog ramena i desne noge.

Serijski napad. — Ovo je jedan od glavnih oblika napada. Drajfa se u seriji lopta sve dotle dok protivnik ne pokvari poen, ili dok ne vrati visoku loptu koju ćemo poentirati, ili dok mi sami ne pogriješimo. Kad forhend-napadač napada serijski, on mora imati dobar rad nogu, jer se inače plasiranom obranom prekida njegova serija udaraca. Kad se radom nogu ne može pravovremeno postaviti na plasiranu loptu, napad se može podržati pomoćnim bekhend-napadom da bi se iduća lopta ponovno drajfala forhendom.

Obostrani napadači obično udaraju loptu s one strane na koju im protivnik vraća loptu, ali se čak i mnogi od njih radije izvlače na lijevu stranu stola da bi loptu udarili mnogo prirodnijim i sigurnijim forhendom. Serijski napad se češće sastoji od pripremnih, »izvučenih« udaraca. Tek pogodne lopte udaraju se jače, ili im se daje jača rotacija, odnosno top-spin, pa kad se na ovaj način izradi pogodna lopta, upotrijebi se završni udarac.

Danas su velika većina najvećih svjetskih majstora izraziti serijski napadači, kao bivši svjetski prvaci Japanci Ogimura i Tanaka, Nijemac Freuendorfer i mnogi drugi.

Napad sa jednim ili sa dva oštra udarca. — U ovom napadu čekaju se pogodne lopte koje se udaraju odmah dosta snažno, tako da ih protivnik često i ne vrati ili ih vrati visoko, pa se onda te visoke lopte mogu realizirati u poen. Igrači koji koriste ovakav način napada često skupljaju mnogo poena baš ovim iznenadnim udarcima, ali su takvi igrači u osnovi više skloni pozicionoj igri bez suvišnog hazarda. Za ovakav način igre potrebno je imati sposobnost ocjenjivanja koje su lopte pogodne za *pojačani*, a koje za *završni* udarac. To ocjenjivanje, naravno, postaje bolje s većim iskustvom igrača.

U ovu grupu igrača mogu se među ostalima ubrojiti bivši svjetski prvak, Kinez Jung-Kuo-tuan, a pored mnogih vrhunskih igrača iz Kine ovamo spadaju i Jugoslaven — Marković, Šved — Larson, pa čak i Madžar — Sido.

Dijagonalni udarci. — Pravi dijagonalni udarci su oni koji se izvode s našeg forhenda na forhend-ugao protivnika, te oni s našeg bekhenda na bekhend-ugao protivnikova polupolja. Može se udarati forhendom na forhend i bekhendom na bekhend, a vrlo često se udara forhendom s našeg bekhend-ugla na protivnikov bekhend-ugao. U ovom slučaju treba se vrlo dobro postaviti na loptu (vidi: postavljanje na loptu kod forhend-napada).

Dijagonalno udariti znatno je lakše nego paralelno, već i zbog pogodnijeg postavljanja, prirodnijeg pravca udarca u tom slučaju, a i zbog toga što je tada stol »duži« na putanji lopte, nego kod paralelne. Čak i odlični igrači zbog toga češće upotrebljavaju dijagonalne udarce. Međutim, valja reći da dijagonalni udarci nikad ne djeluju tako efikasno kao paralelni, jer su defanzivci uvijek spremniji da vraćaju dijagonalno udarne lopte, u kojima nema naročite varke, a ne djeluju ni toliko iznenađujuće kao paralelni.

Pravac leta lopte daje se u zadnjem dijelu pokreta udarca i to uglavnom okretanjem plohe reketa iz ručnog zgloba. Kad uda-

ramo dijagonalno s forhend-ugla ili bekhendom s lijevog ugla stola, vrh reketa je nešto više prema naprijed nego njegova baza. Ploha kojom se udara gleda u času odbijanja lopte od reketa u pravcu cilja odskoka lopte na protivničkoj strani stola.

Kad udarimo dijagonalno forhendom s našeg lijevog ugla, vrh reketa je nešto više prema nazad nego baza. U ovom slučaju pustimo kod izvođenja pokreta loptu da duže skoči na našoj strani stola, a pokret počinjemo više straga, tako da u početku zabacimo ruku više unazad. Inače se dijagonalno udara tako da se čitav pokret izvodi od sprijeda a lopta se kod toga može pogoditi i prije nego što je postigla kulminaciju unatrag prije početka udarca.

Paralelni udarci. — Ove udarce je daleko teže izvoditi nego dijagonalne, ali su mnogo efikasniji, jer u većini slučajeva iznenađuju protivnika. Uostalom, o tome je već bilo riječi kod opisivanja dijagonalnih udaraca.

Zanimljivo je da gotovo svi današnji svjetski majstori, ofanzivci, kao npr. svjetski prvak Čuan Ce-tung, Japanci — Ogimura, Kimura i drugi, a kod nas Marković II i Teran vrlo često udaraju paralelno i tim iznenadnim, brzim udarcima postižu poene. Većina obrambenih igrača teško se prilagođava ovim udarcima prvenstveno zato jer ih napadači najčešće kombiniraju s varkom tijela (protivniku se čini da će napadač loptu udariti dijagonalno, a on u posljednji čas zglobom šake mijenja pravac lopti). Naročito su opasni paralelni udarci s naše forhend-strane na bekhend-stranu protivnika zbog manje slobode uzimanja zamaha kod bekhend-vraćanja, ali ponekad i udarci s naše lijeve strane stola, dakle s bekhend-strane na protivnikov forhend, djeluju nevjerojatno iznenađujuće.

Paralelno udaramo najčešće forhendom s naše desne strane na protivnikov bekhend, ili s našeg lijevog ugla na protivnikov forhend-ugao, te bekhendom s naše lijeve strane na protivnikov forhend. Kod izvođenja ovih udaraca u zadnjem dijelu pokreta ručnim zglobom zabacimo vrh reketa nešto unazad, a i zamah uzimamo više odostraga, te loptu udarimo nešto kasnije nego kod dijagonalnih udaraca. Od ovoga je donekle izuzetak kad s našeg lijevog ugla udarimo forhendom paralelno na forhend protivnika. Tada ne treba zabaciti vrh reketa prema nazad, već je on u jednoj ravnini s bazom reketa, a na kraju pokreta još je i nešto više prema naprijed. Jedino u slučaju kad želimo izvršiti v a r k u p o s t a v l j a n j e m, možemo se, čekajući odskok lopte, sasvim iskrenuti udesno i ruku zabaciti zajedno s vrhom reketa unazad, tako da se dobije dojam kao da želimo s našeg lijevog ugla forhendom udariti dijagonalu. U zadnjem momentu pokreta, pomaknemo iznenadnim pokretom ručnog zgloba vrh reketa prema naprijed, pa u toku ovog

pokreta desno rame, koje je kod postavljanja na loptu bilo više straga od lijevog ramena, dolazi sve više prema naprijed, dok je na kraju pokreta ispred lijevog. Tim pokretom izvedemo iznenadni paralelni udarac. Ova varka postavljanjem, ili varka tijelom, može biti vrlo korisna, naročito ako znamo promatrati postavljanje pro-



Sl. 30 — Serijski napad Vilima Harangoza s lijevog ugla stola. On napada na protivnikov bekhend ugao što se vidi po tome kako je postavljen, te prema položaju vrha reketa, koji je okrenut sasvim unazad.

tivnika, pa ovu varku izvedemo u posljednjem času kad smo već zapazili da protivnik očekuje naš dijagonalni udarac na svoju bekhend-stranu.

Udarac na tijelo protivnika. — Ovo je jedan od najkorisnijih udaraca, ukoliko se uspije pravovremeno primijeniti. Kod toga treba imati na umu da sredina stola nije isto što i tijelo protivnika. I samom riječi »tijelo« nije rečeno sve. Pokušat ćemo to detaljnije opisati. Pod »tijelom« podrazumijevamo u stvari ono mjesto, s kojeg se uslijed trenutnog položaja tijela udarac ne vraća sasvim nesmetano. Glavna smetnja je vlastito tijelo igrača koje je u takvom položaju, da se on na dolazeću loptu ne može dobro postaviti, ili ne može uzeti zamah za izvođenje potrebnog pokreta. U tom smislu dakle, treba shvatiti »udarac na tijelo protivnika«.

Ako loptu udarimo tako da ona u nastavku pravca svog leta odskoči baš prema tijelu protivnika, ovaj će, da bi mogao loptu uspješno vratiti, morati da se izmakne korak ulijevo ili udesno. Tada će ponovo doći u pogodan položaj, iz kojeg može loptu uspješno vratiti. Međutim naš protivnik će se morati poslije vraćene lopte odmah postaviti u osnovni stav obrane, jer ćemo ga inače s našim idućim udarcem dovesti u položaj iz kojeg će vrlo teško vratiti loptu.

Najbolji lijek protiv udarca na tijelo je izmicanje ulijevo ili udesno i pojačano iskretanje. To izmicanje i iskretanje, kao i vraćanje u osnovni stav poslije vraćene lopte zadaje našem protivniku veliku brigu. Ako se on makar samo za trenutak »ulijeni«, pa se dovoljno ne izmakne, može vrlo lako pokvariti loptu, ili je iz tog neprirodnog položaja vratiti vrlo visoko.

Ako naš protivnik zbog jačine i iznenadnosti našeg udarca ne može da se izmakne u stranu od lopte, postoji još jedna mogućnost, u krajnjoj nuždi, za vraćanje tog udarca na protivnikovo tijelo. On se mora gornjim dijelom tijela nagnuti prema naprijed, trbuh sasvim uvući i u tako nastalom malom prostoru izvesti pokret rezanja, kratko, sasvim ispred tijela. Na ovaj način je upravo majstorski vraćao lopte naš dugogodišnji prvak Vilim Harangozo. Takav pokret veoma je sličan pokretu vađenja kašikom. Za ovakvo vraćanje treba imati veoma profinjen osjećaj za loptu i izvanrednu sposobnost ocjenjivanja raspoloživog prostora za izvođenje pokreta. Da bi se taj pokret bar nešto povećao, može se u času izvođenja samog pokreta još malo podići i na prste mogu. To je naročito teško izvesti, a da ne ide na uštrb sigurnosti.

Kad udaramo lopte na tijelo protivnika, moramo nastojati da nikada ne udarimo tamo gdje je njegov reket. Vrlo je dobro lopte

uputiti na lakat protivnika. Ako on drži reket spreman za bekhend-vraćanje, tj. vrh reketa je okrenut nalijevo, a bekhend-ploha prema naprijed, uputit ćemo udarac na njegov lakat ili desni kuk. Ako mu je reket spreman za forhend-vraćanje, tj. vrh reketa okrenut udesno, a forhend-ploha prema naprijed, udaramo loptu na njegov lijevi kuk. Isto tako treba učiniti ako je naš protivnik u bekhend- ili forhend-postavi, a ne čeka loptu u osnovnom stavu. U svim tim slučajevima on će morati da izvede ili veće iskretanje ili se mora izvući sasvim na jedan ugao stola, kako bi loptu mogao vratiti onim pokretom, za koji mu je pripravan reket. I jedno i drugo je za njega dosta teško, pa vrlo lako može pogriješiti.

Upamtimo još nešto: na tijelo protivnika valja udariti samo onu loptu, koja će ga zaista moći iznenaditi, a to znači da treba slati pojačane lopte ili one s većom rotacijom, eventualno čak i top-spin. U protivnom, ako šaljemo samo lagane, ili tek neznatno pojačane lopte, on će bez poteškoća izmicati, jer lopte dolaze suviše polako i on ima dovoljno vremena da se pripremi za vraćanje.

Završni udarac na tijelo protivnika također je vrlo koristan.

Napad iz jako zarezanih lopti. — Kad se naš protivnik brani jako zarezanim loptama, morat ćemo obratiti pažnju na to da se osiguramo kako te lopte uslijed svoje rotacije ne bi kliznule s našeg reketa u mrežu. Zato ćemo takve lopte drajfati tako što ćemo n a p o č e t k u p o k r e t a reket držati nešto položenije (gornji rub reketa bit će više straga nego donji), pa će njegova forhend-ploha kod izvođenja forhenda, odnosno bekhend-ploha kod izvođenja bekhenda, gledati ne samo prema naprijed, već i prema gore, otprilike prema licu protivnika. Na taj način se mogu rezane lopte vrlo lako »izvlačiti«, a uz dovoljno vježbe možemo u tom »izvlačenju« steći ogromnu sigurnost. Zanimljivo je da ima mnogo igrača koji su u svom treningu toliko navikli na rezane lopte da ih drajfaju mnogo sigurnije nego nerezane.

Kod izvlačenja jako zarezanih lopti u našem pokretu će prevladavati komponenta o d d o l j e p r e m a g o r e, nad komponentom odostraga prema naprijed koja je karakteristična za završni udarac. Pokret će biti energičniji, a može biti i popraćen trzajem zgloba, što je manje-više individualno.

Ako izvlačimo jako zarezane lopte, našim drajfanjem mi nastavljamo onu rotaciju što ju je lopta imala u svom letu na našu stranu stola. Pošto se lopta od našeg reketa odvije u obrnutom pravcu od onoga u kojem se odbila od protivničkog reketa, naš će udarac sada dovesti do toga da će lopta dobiti rotaciju u pravcu svog leta. Zbog toga će kod takvog napada lopta poslije svog od-

skoka na protivničkoj polovini stola dobiti na brzini. Ona će poslije odskoka pojuriti brže nego što je letjela od našeg reketa prema mreži; dakle, uslijed rotacije dobila je ubrzanje.

O top-spinu i tehnici izvođenja ovog udarca govorili smo ranije, ali ovdje je potrebno napomenuti da je taj udarac upravo karakterističan za napad iz jako zarezanih lopti, jer se jaka rotacija kod top-spina dobiva upravo zbrajanjem rotacije u rezanju i energičnog izvlačenja što ga vršimo izvođenjem top-spina. Dosadašnja praksa nedvosmisleno pokazuje da je top-spin jedino efikasan kad se izvodi na zarezanu loptu i da su vrlo, vrlo rijetki igrači koji će top-spin uspješno izvesti, recimo, na liftiranu ili odštopanu loptu.

Napad iz nerezanih ili slabije zarezanih lopti. — Nerezane ili slabije rezane lopte ne moramo toliko »izvući« kao one koje su jako zarezane. Kad napadamo, možemo se držati ovog pravila: čim je protivnikova obrana manje rezana, znači, čim manju rotaciju imaju lopte koje on vraća, tim ćemo manje morati tu loptu »izvlačiti«. Tako u udaranju nerezanih lopti neće prevladati komponenta od dolje prema gore, već će biti jasno izražena komponenta odostraga prema naprijed. Takve nerezane lopte možemo udariti i s laganijim pokretom, a ne moramo obratiti pažnju ni na to da nam je na početku pokreta reket više položen nego je normalno.

Sve to vrijedi i za slučaj ako napadamo protiv igrača koji se brani iz »stopa«, te kod toga ne daje lopti nikakvu rotaciju. Međutim, u tom slučaju naši će pokreti morati da budu nešto kraći, jer će lopte na našu stranu dolaziti vrlo brzo, pa ne ćemo imati vremena za izvođenje cijelog pokreta, naročito ne kod forhenda. Pokret dakle ostaje isti, samo je kraći i brži. Upravo zato je protiv »stop« obrane mnogo prikladniji bekhend-napad, pa protiv takvih igrača mogu serijski napadati samo obostrani napadači, dok su drugima za to potrebni neobično veliki napori. Ako protiv poluvolej-obrane želimo serijski napadati, moramo naglasiti da ćemo to mnogo lakše provesti obostranim napadom, nego, recimo, samo napadom iz forhenda; međutim nigdje nije rečeno da se protiv stop-obrane mora baš serijski napadati i velika većina igrača koji su jednostrani napadači pametnije će učiniti ako odustanu od serijskog napada i nastoje postići poen iznenadnim udarcima iz pogodnih lopti. Protiv poluvolej-obrane naročito su korisni paralelni udarci.

Danas kod nas, pa i u svijetu općenito, sve se više pojavljuju igrači čija se koncepcija igre osniva upravo na udarcima iz nerezanih lopti. Možemo reći da je danas već oformljen jedan karakterističan i sasvim specifičan način igranja, naime: igrač se uvijek drži relativno blizu stola, najčešće brzo »pimpla«, vraća lopte poluvolejem ili odmah poslije odskoka, mnogo prije nego što lopta dostigne mrtvu tačku. Upravo iz takvog karakterističnog načina »držanja lopte u igri« neobično je porasla važnost napada iz nerezanih lopti.

Što je osnovna karakteristika takvog napada? Prije svega, od igrača se traži izvanredan refleks i brzina udarca. U takvom napadu, kako i u napadu iz jako zarezanih lopti traži se odlično postavljanje na loptu i izvanredan pregled igre, jer u nadmetanju dvojice jednako brzih i tehnički podjednako spremnih partnera pobjeđuje onaj koji će preciznije i duhovitije uputiti loptu upravo na ono mjesto protivničke polovine stola koje je protivniku najneugodnije.

Primjera za ovakav način igre ima svakog dana sve više, ne samo u našoj zemlji nego i izvan nje. Počnimo s našim Vojislavom Markovićem i cijelom plejadom naših mladih igrača: Korpom, Veckom, Jazvićem i drugima. Svaki od njih, u osnovi, primjenjuje istu koncepciju igre — pozicioni napad, borba za dominaciju i igra blizu stola, ali je opet svaki od njih u svojoj igri zadržao niz specifičnosti, tako da manje upućeni gledalac često neće ni zamijetiti veću sličnost u njihovoj igri.

Upravo to prilagođavanje i maksimalno iskorištavanje individualnih osobina svakog pojedinca osnovna je karakteristika moderne koncepcije igre o kojoj će biti još više govora u slijedećim poglavljima.

Napad iz »lobanih« lopti. — Već smo ranije naglasili da se defanzivci rado služe »lobanim« loptama, tj. vraćanjem visokih »liftiranih« lopti duboko na kraj protivničke polovine stola.

Da bismo lakše pronašli najefikasniji način vraćanja takvog udarca, treba da razmotrimo položaj i rotaciju takve lopte poslije odskoka na našoj polovini stola. Kao što smo već rekli, dobro izvedeni »lob« pada gotovo okomito na sam stražnji rub našeg stola i odskočit će vrlo visoko. Uslijed rotacije u pravcu svog leta, ovakva lopta često odskoči prema nama, ona nas »napadne«. Kako dakle udariti takvu loptu? Prije svega treba nastojati da se dovoljno odmaknemo od stola kako nas lopta poslije odskoka ne bi iznenadila, a tada, ako je ikako moguće, nastojimo doći reketom iznad lopte i energičnim kratkim trzajem udarimo je koso u pravcu gornjeg ruba mreže. Naravno, prilikom izvođenja ovog udarca treba biti vrlo oprezan, jer uslijed visokog odskoka teško ćemo imati savršenu kontrolu nad takvom loptom, a i zamah će nam nužno biti kraći a time i snaga udarca manja.

Da bismo pronašli najefikasniji način vraćanja takvog udarca, treba da razmotrimo koji su motivi nagnali defanzivca da se posluži »lobanjem«:

a) da nas »izbaci« iz udarca, da nas zamori neprekidnim udaranjem suviše visokih lopti;

b) da se u vrijeme dok ovako visoka lopta pada na stol postavi u povoljniji položaj za vraćanje iduće lopte;

c) da u slučaju ako mi tu visoku loptu ne udarimo dovoljno precizno i snažno, te ona na protivničkoj strani dovoljno visoko odskoči, on sam prijeđe u protunapad.

Kako dakle najefikasnije spriječiti protivnika da realizira ove svoje namjere. Kao što smo rekli, najbolje je takvu loptu snažno udariti »stisnuvši« je jako prema mreži; međutim, ako vidimo da su »lobovi« toliko visoki da to ne možemo uspješno izvesti, ili ako smo već toliko umorni da ne možemo dovoljno snažno izvoditi završne udarce, preporučujem da se svaki protivnikov »lob« dočeka odmah poslije odskoka, dakle još prije nego je lopta dostigla mrtvu tačku, i tada je nekim poluvolejem ili, bolje rečeno, »zakašnjelim poluvolejem« gurnemo kratko iza mreže. Tako vraćena lopta obično će protivnika zateći nespremnog, jer se on, logično, očekujući naš udarac nalazi daleko od stola, a lopta koju mi vraćamo takvim poluvolejem ima vrlo kratku putanju i najčešće pada u oštrom luku odmah iza stola.

Naravno da takav način vraćanja »lobanih« lopti nije jedini i uvijek ispravan i efikasan, ali da za napadača predstavlja najmanje mogući rizik i da zahtijeva najmanje fizičkih napora — to je neosporno.

»Stop« ili poluvolej-igra

Što je »stop« ili poluvolej-igra? — »Stop«-igrom nazivamo onaj način vraćanja i udaranja lopte, u kojem loptu vratimo ili udarimo gotovo istog časa kad je odskočila na našoj strani stola.

To znači da lopti ne damo uopće odskočiti, već je vratimo ili udarimo u samom začetku njenog odskoka. Budući da se lopta poluvolejem udara ili vraća odmah po njenom odskoku, ona će letjeti na protivničku stranu stola vrlo brzo, što će našeg protivnika često ne malo iznenaditi budući da nije očekivao da će se lopta tako brzo vratiti.

U »stop«-igri stojimo sasvim blizu stola, koljena su nešto savijena, a gornjim dijelom tijela smo nešto nagnuti naprijed. To je ujedno i karakterističan stav za japanske i kineske igrače, odnosno za sve one koji igraju ofanzivnim »penholder«-stilom.

Kad kažemo »stop« ili poluvolej, mislimo na obično vraćanje lopte tim načinom, na »stop«-obranu. Međutim, teoretski i praktički, tim načinom igranja može se i napadati. Upravo je ofanzivni »stop« ili poluvolej najkarakterističniji za jednu novu, modernu koncepciju igre, koja se razvila posljednjih godina i u Evropi uslijed specifičnosti što ih pruža korištenje spužvaste materije na reketu. O toj novoj koncepciji već smo nešto rekli u poglavlju o napadu iz nerezanih lopti.

Usavršavanje tehnike »stopa« i sposobnost brzog reagiranja na protivnički udarac (reskost i refleks) glavne su komponente u pravcu razvijanja dinamičnosti i brzine stolnoteniske igre, čiji smo svjedoci posljednjih godina.

Svakako da će se iz »stopa« lakše braniti igrači koji drže reket poput pera za pisanje (»penholder«), jer oni sve lopte vraćaju jednom istom plohom reketa, a kod »stopa« je glavni problem za igrače klasičnog načina držanja reketa upravo u brzom mijenjanju, okretanju reketa s forhenda na bekhend i obratno. Međutim u tome se posljednjih godina toliko napredovalo da se danas gotovo i ne postavlja pitanje da li je i s klasičnim načinom držanja reketa moguće provesti efikasnu i brzu obranu sasvim blizu stola (»stop«-obranu).

Naravno, kad govorimo o poluvolej-igri za igrače klasičnog načina držanja reketa najčešće mislimo na bekhend-poluvolej, jer je on prirodniji i obično sigurniji, ali se može igrati, barem neke lopte, i poluvolejem iz forhenda. Međutim, »stop«-obrana se velikim svojim dijelom izvodi iz bekhenda, često čak djelomično i na desnoj strani stola. Vraćanje lopti bez rotacije, kao i rezanih lopti, dakle obično »držanje lopte u igri«, također se mnogo više izvodi bekhendom, ali se kod tih lopti primjenjuje i forhend-poluvolej. »Stop«-napad se također češće upotrebljava iz bekhenda nego s forhenda, ali se ipak dosta često viđaju igrači koji će i s forhend-poluvolejem vrlo sigurno napadati. Bekhend-»stop« se — naročito kod obrane — upotrebljava sve do preko polovine stola, tj. sve do, otprilike, sredine desne polovine igračeve strane stola.

P o k r e t poluvoleja izvodimo savijenim laktom tako da reket postavimo tik iza odskoka lopte. Položaj reketa je ovisan od toga kakvu loptu vraćamo. O dolazećoj lopti ovisi i to hoćemo li reketom u času odskoka lopte učiniti pokret prema naprijed, tj. hoćemo li tu loptu »gurnuti«, ili ćemo, uslijed velike brzine dolazeće lopte, morati reketom trgnuti unazad da zakočimo tu loptu. Kod poluvolej-igre donji rub gotovo dotiče površinu stola. Kao što smo već naglasili, stop-obrana je naročito pogodna za igrače koji igraju spužvastim reketima, tj. »softom« ili »beksajdom«.

Iako je danas igranje spužvastim reketima postalo gotovo pravilo, a klasičnim gumenim reketom — izuzetak, nećemo pogriješiti ako naglasimo da je »stop«-igra općenito moguća i s klasičnom gumom, ali da je daleko efikasnija kad se izvodi spužvastim reketom. Smatram da je tek pojava novih reketa podigla značaj »stop«-igre do te mjere da danas niz svjetskih majstora, i to ne samo »penholderaša«, svoju obranu gotovo isključivo baziraju na brzom »stopu«.

Znači li to da se time smanjuje značaj rezane obrane u modernom stolnom tenisu? Mislim da ne. Prije svega, za klasični način igranja (a samo tu se i može govoriti o rezanoj obrani) je rezana obrana daleko prirodnija, kao što je i »stop«-obrana prirodnija za »penholderaše«. S druge strane, i praksa je pokazala da će se učenje stolnoteniske abecede (opet mislim samo na igrača s klasičnim načinom držanja reketa) mnogo efikasnije odvijati ako se počne s rezanjem. Stručni će učitelj, poštujući i njegujući individualne sklonosti svojih učenika, uvijek znati da pronađe pravi moment kad se igrač, koji za to ima sklonosti, treba »približiti stolu« i početi da razvija svoj vlastiti stil na bazi »stop«-igre. Naravno, čak ni ti igrači ne smiju u kasnijoj fazi svog razvoja potpuno zanemariti rezanu obranu s barem minimalnim povlačenjem od stola, jer im to, u slučaju kad naiđu na igrača bržeg od sebe, obrana rezanjem ostaje jedini spas od poraza.

»Stop« ili poluvolej-napad. — Nije to napad u pravom smislu riječi, barem ne kompletan napad. Takav napad obično nema veliku snagu, ali je zato brži od običnog poluvolej-vraćanja. Brži je od vraćanja uglavnom zbog rotacije koju dajemo lopti u pravcu njenog leta, a i zbog izvjesnog, iako sasvim kratkog, zamaha kojim loptu udaramo. Napad iz »stopa« češće se izvodi iz bekhenda, a rjeđe iz forhenda. Naravno, mislimo na igrače s klasičnim načinom držanja reketa, jer kod »penholderaša«, koji takav napad izvode mnogo češće, možemo govoriti samo o »stop«-napadu iz forhenda, budući da »penholderaši« igraju samo jednom stranom reketa.

Pokret kojim izvodimo ovaj udarac nešto je skraćen, što naročito vrijedi za forhend. Kod ovih pokreta je naročito izražena komponenta »guranja« i »preklapanja«, a manje komponenta »izvlačenja«. To znači da ove lopte neće imati jaku rotaciju u pravcu svog leta, kao što je imaju lopte naših običnih ofanzivnih udaraca, koje izvodimo s najviše tačke poslije odskoka lopte na našoj strani stola.

Poluvolej-napadom, odnosno, bolje reći, udarcima, jer se vrlo rijetko može govoriti o nekom konstantnom napadu iz »stopa«,

služe se mnogi igrači najčešće kao protusredstvom za suzbijanje protivničkog napada. Naime, taj će udarac biti mnogo efikasniji ako je izveden na protivnički drajf, jer će u tom slučaju odbojna snaga udarca, a time i efekt biti mnogo veći, budući da je za snagu udarca iskorištena brzina što ju je lopta dobila drajfom protivnika.

Odmah valja naglasiti da je u takvom napadu teže postići punu sigurnost, iako je pojava spužvastih reketa nesumnjivo znatno povećala efikasnost tog udarca. Zato preporučam da se početnici ne služe ovom vrstom napada tako dugo dok potpuno ne ovladaju tehnikom osnovnih udaraca, tj. dok ne prestanu da budu — početnici.

Vraćanje običnih lopti koje nam dolaze bez rotacije. — Kad poluvolejem vraćamo obične lopte koje nemaju rotacije, reket stoji ravno (pod kutem od 90° na površini stola za igranje), što znači da nije nagnut ni prema naprijed, ni prema nazad kao kod vraćanja »izvučenih«, odnosno »rezanih« udaraca.

Ove lopte se vraćaju većinom »stopom« iz bekhenda, ali se mogu vraćati i forhendom, što bolji igrači obično čine samo jedan do dva puta kao povezivanje nekih elemenata igre u cjelinu. Ovakvim vraćanjem se služe mnogi igrači kad nemaju drugog načina za pobjedu protiv dobrih defanzivaca, pa takvim »pimplanjem« zadržavaju izvjesnu kontrolu nad stolom očekujući povoljniju loptu za napad.

Kod vraćanja poluvolejem loptu treba manje ili više gurnuti prema naprijed zato da bi joj se dao izvjestan zamah za put preko mreže. To je potrebno kod svih lopti koje dolaze na našu stranu stola mlitavo i polagano. Čim je lopta jača, dat ćemo joj manje »guranje«. Kod lopti koje dolaze dovoljnom snagom, da se od našeg reketa mogu odbiti vlastitim zamahom, ne moramo upotrijebiti »guranje«. U slučaju, kad želimo da se lopta vrati od našeg reketa još jače, ipak ćemo njen odskok pomoći pokretom reketa prema naprijed.

Vraćanje zarezanih lopti. — Kad poluvolejem vraćamo rezane lopte, dakle one koje imaju rotaciju obrnutu od pravca svog leta, moramo imati pred očima dvije stvari. Prvo, kod toga reket uvijek mora biti nagnut, položen prema nazad, tj. njegov gornji rub je više prema natrag, a donji naprijed. To je potrebno zato što zbog protivnikovog rezanja lopta, kad dođe u dodir s našim reketom, teži da odskoči prema dolje, u mrežu. Drugo na što moramo misliti jest, da pokret usmjerimo odostraga prema naprijed, tj. da nešto »gurnemo« loptu, jer se takve lopte od svog vlastitog zamaha ne bi od našeg reketa odbile preko mreže. Neke bi se možda i odbile, ali bi bile suviše kratke i protivnik bi ih lako poentirao.

Kad vraćamo poluvolejem postranično rezanje, moramo prije svega znati kakvu rotaciju ima odnosna lopta. Ako ju je naš protivnik zarezao forhendom postranično, ona će težiti da se od našeg reketa odbije udesno, računajući desno s našeg položaja. Mi ćemo tada plohu reketa, kojom vraćamo rezanje, okrenuti nešto malo ulijevo, tako da ta ploha neće biti paralelna s mrežom. Na taj način možemo neutralizirati onu tendencu lopte, da skoči u stranu od našeg reketa, koju je dobila uslijed postraničnog rezanja našeg protivnika. Pri tome moramo imati na umu da gotovo nijedno postranično rezanje nije isključivo postranično rezanje, nego da će protivnikov pokret rezanja imati i komponentu »odozgo prema dolje«, doduše manje izraženu nego kod normalnog rezanja.

Ovo postranično rezanje mnogo više dolazi do izražaja kod »penholideraša«, jer je za tehniku izvođenja penholder mnogo prirodniji i efikasniji. Ipak valja zapamtiti osnovna pravila kod vraćanja postranično zarezanih lopti: pratimo putanju protivnikove ruke s reketom i loptu uvijek upućujemo u onom smjeru odakle je protivnikov reket počeo izvoditi pokret rezanja.

Koliko će naš reket biti okrenut prema nazad i koliko ćemo morati loptu gurnuti prema naprijed, zavisi od stupnja rotacije i brzine kojom je lopta došla na našu stranu stola. To je uostalom također stvar osjećaja i iskustva.

»Stop«-vraćanje zarezanih lopti ima svoj značaj i u davanju kratke lopte u napadu. O tome ćemo pobliže govoriti u poglavlju o kraćenju lopte u napadu.

Vraćanje ofanzivnih udaraca — »stop«-obrana. — Kod velike većine ofanzivnih udaraca lopte imaju rotaciju u pravcu svog leta i teže da se od našeg reketa odbiju prema gore. Jake lopte, ako i nemaju tu rotaciju, odbiju se od stola na naš reket pod takvim kutom da će se normalno, ako naš reket stoji ravno, pod kutem od 90^0 odbiti od njega suviše visoko. Zbog svega toga, kad se branimo poluvolejem, tj. kad vraćamo ofanzivne udarce, postavimo reket pred loptu tako da će biti nešto nagnut prema naprijed, tj. prema stolu. To znači da će njegov gornji rub biti nešto više naprijed od donjeg a ploha kojom odbijamo loptu gledat će otprilike prema dnu mreže ili na onaj dio stola koji je neposredno ispred mreže. Tako postižemo da udarce vraćamo nisko preko mreže.

Ali i u tom slučaju mogu naše vraćene lopte, uslijed velike snage protivnikova udarca ili uslijed jakog rotiranja, odletjeti preko stola. Zato u »stop«-branjenju lopte ne guramo, jer one same od sebe imaju dovoljno snage da se oštro odbiju od našeg reketa i prijeđu preko mreže na protivničku stranu stola. Ponekad naše



Sl. 31 — Vraćanje poluvolejem lopte bez rotacije



Sl. 32 — Vraćanje zarezane lopte bekhend stopom. Reket je kod toga svojim gornjim rubom nagnut nazad, jer protivnikova lopta teži da ide u mrežu.



Sl. 33 — Stop vraćanje protivnikovog napada, kod kojeg lopta ima rotaciju u pravcu leta. Reket je svojim gornjim rubom nagnut prema naprijed, prema mreži.

lopte prijeđu preko stola unatoč tome što smo reket na naprijed opisani način tek postavili iza lopte. Tome je uzrok sama snaga protivnikova udarca, odnosno vrlo jaka rotacija lopte. Zbog toga kod vrlo jakih udaraca, i kod udaraca koji imaju jaku rotaciju u pravcu svog leta, treba pokušati zakočiti te lopte time, što ćemo u momentu kad se lopta odbije od našeg reketa trgnuti njime prema nazad. To je vrlo mali, gotovo neprimjetljivi pokret, a za njegovo izvođenje treba imati mnogo osjećaja, koji se velikim dijelom stječe vježbom. Na taj način možemo poluvolejem vratiti upravo nevjerojatno snažne udarce.

Poluvolejem se brani, praktički, gotovo isključivo iz bekhenda. One lopte koje dolaze sve do našeg desnog kuka, pa još i više desno, možemo vratiti bekhend-poluvolejem. Kod toga se možemo pomoći i pomičući se nogama nešto udesno. S obzirom na to da se iz »stopa« držanjem reketa klasičnim načinom vrlo teško može braniti sa svake tačke stola, igračima, koji tako drže reket, poluvolej znači samo jedan, doduše važan detalj u igri, ali najčešće ne osnovu defanzive. Bekhendom se naime vrlo teško »stopaju« lopte s forhend-ugla, iako za to ima primjera, naročito među starijim igračima, a forhend-»stopanje« nije pogodno za obranu. Neobično je teško, ponekad zbog brzine igre i nemoguće odrediti, koje bismo lopte vratili bekhendom, a koje forhendom. Zbog brzine igre ni igrači s najboljim refleksom ne mogu reagirati na snažne udarce, ako vraćaju i s bekhend- i s forhend-stranom reketa. »Stop«-obrana odgovara dakle više onim igračima koji igraju samo s jednom plohom reketa, tj. »penholderašima«. Pravi majstori u takvoj obrani upravo su sadašnji prvaci svijeta Kinezi, čija je osnovna karakteristika upravo u izvanrednoj »stop«-obrani.

Davanje rotacije poluvolejem. — I poluvolejem se lopti može davati rotacija. Već je kod »stop«-napada spomenuta rotacija koja se pri tom napadu daje lopti. To je obrtanje u pravcu leta lopte. Ako u času odbijanja lopte od našeg reketa, ili samo malo prije nego što je došla u dodir s reketom, učinimo pokret udesno ili ulijevo, lopta će dobiti i odgovarajuću rotaciju odostraga na desno, odnosno lijevo, već prema tome na koju stranu smo učinili pokret reketom. Efekt ove rotacije bit će da će lopta težiti da se od protivnikovog reketa odvije u onom pravcu, u kojem smo učinili pokret reketom. Štoviše, s profinjenim osjećajem može se iz »stopa« i rezati učinivši u času, tek što lopta nije došla u dodir s našim reketom, jedan vrlo brzi i kratki pokret dolje, prema površini stola, zatim naprijed, kao da donji rub reketa klizi po površini

stola, koliko to dopušta mali prostor između donjeg ruba našeg reketa i površine stola. Taj je pokret vrlo malen i kod toga se često donjim rubom reketa udari o stol.

Sve ove rotacije, koje se mogu dati iz »stopa«, nisu ni izbliza toliko izražene kao one koje se daju lopti kad je poslije odskoka dostigla »mrtvu tačku«. Spomenuo sam ove rezane »stop«-lopte, jer ima igrača koji daju i takve rotacije. Svakako, ovakva obrtanja lopte, dana iz »stopa« nisu ni izbliza toliko opasna kao ona koja se daju kad je lopta već potpuno odskočila, ali u tim manjim rotacijama također ima opasnosti, budući da se često zbog kratkoće pokreta kojim se lopti daje rotacija, ne obraća dovoljna pažnja na njih, pa se često griješi.

Kraćenje lopte u napadu

Davanje kratkih lopti u napadu može biti vrlo korisno. Kraćenje lopti ima svoju posebnu tehniku i posebne važne karakteristike; ono ima svoje opravdanje, ali je ponekad i neopravdano.

Pogodan moment. — Najpogodniji moment za davanje kratke lopte je onaj kad smo u napadu, a protivnik očekuje jak udarac. Naročito je pogodan moment za kraćenje kad je protivnik u pokretu unazad, jer tada još teže stiže na kratku loptu. Vrlo pogodan moment je nadalje, kad smo protivnika uspjeli toliko »otjerati« od stola, da mu je vrlo teško stići na jednu sasvim kratku loptu. Opravdan moment za davanje kratke lopte je uvijek onaj kad hoćemo protivnika, koji se »ukopao«, izvući iz njegovog »ukopanog« položaja.

Na jedno međutim moramo jako paziti: ako imamo kratku i visoku loptu iz koje se može jednim završnim udarcem izravno postići poen, ne smijemo tu loptu kratiti, iako naš protivnik očekuje snažan udarac. Takvu loptu treba svom snagom udariti i time postići poen. Igrači s velikim iskustvom mogu i u takvom slučaju skratiti loptu, ako su ocijenili da je protivnik sigurno u takvom položaju da ne može dostići skraćenu loptu. Za veliku većinu igrača, uključujući tu i dobre igrače, mora vrijediti pravilo da se pravi »zicer« mora udariti punom snagom.

Što je lopta na našoj strani kraće odskočila (bliže mreži), to će biti pogodnija da je skratimo. Važno je dakle znati i to da se dugačke lopte, one blizu zadnjeg ruba stola, vrlo teško mogu uspješno skratiti.

Nadalje je vrlo važno da ne skraćujemo šablonski, nego raznovrsno. Ima mnogo igrača, koji poslije svaka dva, tri, pa čak i po-

slije svakog drajfa daju kratku loptu. To nema nikakve svrhe i protivniku ne pričinja gotovo nikakvu smetnju. Time ćemo sebe samo izbaciti iz tempa i ritma napada.

Vrlo je važno imati na umu da će naš protivnik mnoge kratke lopte uspješno vratiti jer su, unatoč tome što smo ih dobro skratili, odskočile u stranu, izvan postraničnog ruba stola. Zato moramo paziti da u takvim slučajevima skraćujemo i prema sredini stola, odnosno, ako skraćujemo u stranu, po mogućnosti, paralelno, jer tada te lopte neće skočiti izvan stola i može se dogoditi da ih naš protivnik uopće ne vrati, budući da će one na njegovoj polovini stola skočiti već dva puta prije nego ih on dostigne.

Na kraju još nešto. Ako ne znamo izabrati pogodnu loptu, i pogodan moment za kraćenje, radije ni ne pokušavajmo kratiti, jer bismo time samo sebi štetili. Griješit ćemo, dat ćemo kratke i visoke lopte iz kojih će protivnik realizirati poene, a osim toga izbacit ćemo sebe iz normalnog toka naše ofanzive.

Zavaravanje protivnika. — Vrlo je važno da se kratka lopta dade iznenada, onda kad to protivnik ne očekuje. U tom cilju mnogi igrači čine pokrete zavaravanja protivnika. Uzimaju veliki zamah kao da će loptu udariti snažno, i u zadnjem času brzo izvedenim pokretom loptu skraćuju. Nije dobro kad se u cilju zavaravanja uzima suviše veliki zamah, jer će to biti vrlo upadljivo, a kad se to uradi dva puta, protivnik će već unaprijed znati da je to varka.

Loptu treba skratiti onom plohom reketa, kojom smo napadali i u kakvoj postavi stojimo. Neefikasno je napadati forhendom a skraćivati bekhendom. U tom slučaju se već unaprijed vidi da ćemo tu loptu skratiti.

Postoji jedan drugi način zavaravanja protivnika koji je mnogo teže izvodljiv. Namjestimo se kao da ćemo loptu skratiti. Ne uzimamo nikakav udarac i u zadnjem času, kad je protivnik obično već u pokretu prema stolu jer misli da ćemo tu loptu skratiti, izvedemo udarac. Taj udarac se izvodi s vrlo malo zamaha, kod čega raste uloga ručnog zgloba. Često je takav udarac izveden iz poluvoleja.

Moramo imati u vidu da nije jedini cilj kraćenja, da naš protivnik uopće ne vrati kratku loptu, već i to da protivnika izbacimo iz njegove obrambene stabilnosti. U tom slučaju može on i vratiti skraćenu loptu, ali će je vratiti i vrlo pogodno za nas, ili će dospjeti u loš položaj, tako da naš idući udarac ili jedan od slijedećih udaraca neće moći obraniti.

Izvođenje kraćenja lopte. — Skraćivanje izvodimo poluvolejem. Ako smo prethodnu loptu udarili forhendom, onda treba i kraćenje bezuvjetno izvesti forhend-poluvolejem; ako smo prethodnu loptu udarili bekhendom i kraćenje izvodimo bekhendom.

U času dodira reketa i lopte reket je nešto nagnut prema nazad (gornji rub je više straga, a donji nešto prema mreži). Čim je protivnikova lopta jače zarezana, morat ćemo reket više nagnuti prema nazad da lopta ne bi išla u mrežu. Reket je položen prema nazad prosječno do 45°. Kad lopta dodirne reket, reketom upravo trgnemo, naravno gotovo sasvim neprimjetno, prema nazad (obrnuto od guranja), tako da lopta pada preko mreže i to u maksimalno usporenom padu. Važno je da lopta padne iza mreže, ali je još važnije, kad lopta odskoči na protivničkoj strani stola, da pravac njenog odskoka bude što manje izražen u pravcu njenog leta; on treba da je što više vertikalan. To znači da je najvažnije da lopta poslije odskoka ne nastavi svoj let prema protivniku, već da se »umrtvi«, tj. da odskoči skoro u mjestu, a ne prema unaprijed. Odskok, naravno, ne smije biti ni visok. Važno je da kulminacija lopte poslije odskoka bude što bliže mreži. Zato, kad kratimo, treba loptu što više zaustaviti, da njen let preko mreže ne bude više let, nego lagani p a d. Zbog toga sam naglasio da reketom treba upravo trgnuti prema nazad. Za izvođenje kraćenja treba imati mnogo osjećaja, koji se može steći samo dugotrajnim vježbanjem.

Važnost udarca poslije kraćenja. — Kao što je već spomenuto, nije jedini cilj kraćenja, da protivnik uopće ne dostigne kratku loptu. To se uostalom može postići tek vrlo rijetko. Važniji cilj kraćenja u napadu je taj da protivnika izbacimo iz njegove obrambene ravnoteže i tako dobijemo poen s jednim od slijedećih udaraca. Zato je veoma važan baš onaj udarac, koji slijedi neposredno nakon što je protivnik vratio našu skraćenu loptu. Ako dobro izvedemo taj prvi udarac poslije skraćene lopte, moći ćemo ili odmah ili jednim od idućih udaraca iskoristiti eventualnu prednost koju nam je donijela naša dobro skraćena lopta. Ako onaj prvi udarac nije na mjestu, vjerojatno nećemo iskoristiti onu prednost što nam je došla kao rezultat dobro skraćene lopte, ni ako je naš protivnik još u vrlo nezavidnom položaju.

Kad je naš protivnik uspio vratiti kratku loptu, moramo paziti da idući udarac izvedemo bez velike žurbe, ali energično, a ako je lopta nešto viša, onda i snažno. Dobro je pustiti da lopta odskoči a ne izvesti udarac iz poluvoleja, jer ćemo je moći snažnije udariti, a na vremenu se neće izgubiti suviše mnogo. Ako vidimo da je protivnik u vrlo nezgodnom položaju i da je nestabilan, tada je

dobro izvesti udarac poluvolejem, ali u tom slučaju ne smijemo tu loptu udariti suviše snažno, jer će to u mnogo slučajeva dovesti do naše griješke.

Ukoliko je protivnik vratio skraćenu loptu nisko i dugačko, ne smijemo poduzimati ništa posebno; treba nastaviti napad kao da prethodno loptu uopće nismo kratili. To se odnosi na onaj slučaj, kad je protivnik poslije dobro skraćene kratke lopte uspio da se vrati u dobar položaj, u osnovni stav. Ako se, međutim, protivnik nalazi u nezgodnom položaju, treba iduću loptu energičnije udariti ili brzo izvesti udarac iz poluvoleja unatoč tome što je ta lopta niska i dugačka.

Kod svih tih udaraca valja paziti da se usmjere na ono mjesto, odakle će ih protivnik prema svom momentanom položaju i položaju svoje ruke i reketa moći najteže vratiti. Moramo imati na umu, da se s bekhend-strane i ispred tijela najlakše vraćaju ti udarci iz »stopa«. Izuzetak je bekhend-ugao stola, jer se jedna brza lopta s tog ugla ne može tako lako vratiti ni poluvolejem, uz pretpostavku da ne stojimo upravo na lijevom uglu stola. Vrlo iznenađujuće djeluju paralelni udarci. Treba loptu udariti na ono mjesto, na kojem je protivnik ne očekuje, naravno opet uz pretpostavku da je protivnik nečim (ili postavom ili položajem ruke) odao na kojem mjestu očekuje naš udarac.

Ako primijetimo da je protivnik, nakon što je vratio našu skraćenu loptu i očekuje udarac, u pokretu prema nazad, možemo iduću loptu skratiti. To je ponekad toliko iznenađujuće, da može donijeti poen direktno. I tu vrijedi što je rečeno za kraćenje: ne smije se raditi šablonski, jer će se protivnik i tome priučiti.

Stizanje na kratke lopte u obrani

Izbjegavanje suvišnog udaljavanja od stola. — Ako u igri primijetimo da naš protivnik dobro skraćuje loptu u napadu, treba obratiti naročitu pažnju na to da kod vraćanja udarca ne idemo suviše daleko od stola. Naravno, ako očekujemo jak udarac, moramo biti spremni da ga vratimo iz nešto veće udaljenosti, ali ćemo se udaljiti samo onoliko, koliko je neophodno potrebno. Ako smo jaku loptu vratili iz takve udaljenosti, iz koje bi teško stigli na kratku loptu, vraćamo se u osnovni stav odmah čim se lopta odbila od našeg reketa. Taj osnovni stav je u ovom slučaju bliže stolu nego ono mjesto s kojeg smo vratili taj jaki udarac. Ako protivnik želi skratiti iduću loptu, mi ćemo je iz osnovnog stava lakše dostići. Osnovni stav kod obrane je nešto udaljeniji od stola, nego osnovni stav kod očekivanja protivničkog servisa, »pimplanja« itd., jer se

branimo i očekujemo ofanzivne udarce protivnika. Međutim taj stav je i u obrani bliže stolu od onog mjesta s kojega moramo vratiti jednu vrlo jako udarenu loptu. Zato sam taj stav i nazvao »osnovnim stavom«, jer se iz njega može kretati s lakoćom prema stolu u slučaju ako dolazi kratka lopta, ili se još više udaljiti od stola ako dolazi jedna vrlo jaka lopta.

Treba zapamtiti slijedeće: ako smo jaču loptu vratili iz takve udaljenosti od stola da bi nam jedna skraćena lopta predstavljala opasnost, treba se vratiti u osnovni stav čim smo odbili loptu, odmah se pomaknuti prema stolu; ali i prema sredini, ako smo ovu vrlo jaku loptu vratili sa strane, da bismo se osigurali od iznenada skraćene lopte.

Stizanje na kratke lopte. — Bitno je da na skraćenu loptu stignemo na vrijeme, kako bismo tu loptu vratili, a kod toga sačuvali i našu stabilnost. Ima igrača, koji na kratke lopte stižu tako da iz prilično velike udaljenosti, kad su ocijenili da ta udaljenost ipak nije prevelika, učine jedan dugi skok k stolu. Bolji igrači ovaj skok upotrebljavaju samo u krajnjoj nuždi. Takav skok može biti dobar, ali je mnogo, mnogo teži nego neki drugi način stizanja na kratke lopte. Neobično je teško u takvom skoku zadržati potpunu ravnotežu nad sobom, a naročito poslije skoka, kada je vrlo teško da se zaustavimo. U izvođenju takvog skoka doskok mora biti stabilan, ali elastičan.

Viktor Barna je u krajnjoj nuždi uspijevao stizati na kratke lopte jednim podužim skokom, ali je imao upravo nevjerojatan osjećaj ravnoteže i stabilnosti, i sposobnost za izvanrednu procjenu udaljenosti od stola i lopte. Kod stizanja na kratke lopte jednim dužim skokom od presudnog je značaja baš dobra procjena udaljenosti od stola i lopte, odnosno procjena mjesta na kojem će lopta najvjerojatnije dostići svoju kulminaciju. Kod nešto slabije procjene tih udaljenosti takav skok će štetiti.

Vrlo je dobro stizati na kratke lopte sitnim, brzim i elastičnim koracima, koji međutim ne predstavljaju trčanje, a imaju neke značajke poskoka. Prednost ovakvog načina stizanja je u tome što smo gospodari svoje ravnoteže i što u toku približavanja stolu možemo u nuždi promijeniti naš pravac kretanja ili se zaustaviti, te se ponovo udaljiti od stola ako na primjer umjesto očekivane kratke lopte dobijemo udarac. Tako je stizao većinom na kratke lopte Ričard Bergman, a takvim načinom kretanja oko stola pretežno se služe i Japanci i Kinezi.

Daljnji dobar način stizanja kratkih lopti je taj da sitnim i elastičnim skokovima, poskocima prilazimo k stolu. Prednosti ovog

načina su uglavnom iste kao i kod prethodnog. Oba načina nikad nemaju oštrih granica.

Dolazak na kratke lopte »šase« pokretima, kao kod mačevanja, također je vrlo dobar. Kod ovog načina korakne se s jednom nogom ne suviše dugo prema stolu, zatim se nozi koja je naprijed priključi druga noga. Tada se jednom nogom ponovo korakne prema stolu. Naravno, sve to brzo i elastično. Koraci su ovdje veći nego kod prethodna dva načina, ali ne smiju biti toliko dugački da to ide na štetu stabilnosti i elastičnosti. Ovaj način najbolje odgovara igračima višeg stasa. Prednost mu je u mogućnosti promjene pravca kretanja, te u dobroj mogućnosti vraćanja od stola poslije odbijene kratke lopte. Većinu kratkih lopti ovako je dostizao naš dugogodišnji prvak Vilim Harangozo, iako se on u krajnjoj nuždi služio i jednim dugim skokom.

Na kraju bi se moglo reći još slijedeće: način stizanja na kratke lopte koracima, poskocima, te »šaseom«, vrlo je rijetko izražen čisto. Obično kod sviju boljih igrača nalazimo primjenu sve tri vrste kretanja, već prema njihovom položaju i lopti, a u krajnjoj nuždi mnogi od najboljih igrača pribjegavaju i dugačkom skoku prema stolu, samo je pitanje hoće li im, i koliko, taj dugi skok biti uspješan. Ovako treba shvatiti tehniku stizanja kratke lopte.

Važno je sačuvati stabilnost. — Kad protivnik skrati loptu, velika većina neiskusnih igrača gubi poen zbog toga što ne može sačuvati stabilnost. Makar su loptu stigli reketom, gube poen ili odmah ili poslije slijedećeg udarca protivnika.

Vrlo je čest slučaj da igrač, koji trči na skraćenu loptu, naleti na stol cijelim tijelom ili u najmanju ruku gurne stol. Isto tako se često viđa, da igrač stigne loptu, ne naleti doduše na stol, ali je naizgled bez razloga prebaci preko stola. Razlog tim pojavama je želja da stigne do stola u prevelikom naletu. Tada se ne može zaustaviti, naleti se na stol, ili se onaj zalet kojim se dolazi k stolu jednostavno prenese na ruku s reketom, te se lopta prebaci preko stola iako nije bila, barem za oko, suviše jako vraćena.

Također se često događa da se stigne na loptu, da se ona i dobro vrati, ali smo još uvijek u naletu prema stolu, te se ne možemo vratiti na iduću loptu mada smo se čak i zaustavili ispred stola. U tom slučaju smo se, doduše, zaustavili ali je to bilo u zadnjem času, pa kao da nas još nešto »vuče« prema stolu, ne možemo brzo poći prema natrag. Tako nas udarac poslije skraćene lopte zatekne potpuno nepripravne. Uzrok svemu tome je preveliki zalet kojim se dolazi k stolu i prekasno zaustavljanje. Ako se dolazi prevelikim zaletom, treba se barem nešto ranije zakočiti, ali prije svega valja paziti na to da se ne približavamo stolu u

prevelikom zaletu. Ako kod vraćanja lopti već dolazimo k stolu s velikim zaletom, moramo ih odbiti manjom snagom nego što bismo to učinili da smo bili kod stola, jer će se naš zalet priključiti snazi našeg vraćanja.

Vraćanje kratkih lopti. — Kod vraćanja kratkih lopti treba imati na umu, da možemo pustiti neka lopta u svom odskoku i prijeđe kulminaciju. Vrlo kratke lopte se u težim slučajevima, kad smo vrlo udaljeni od stola, i vraćaju kad su već u padu. Najbitnije je da na kratku loptu stignemo tako da nam ruka ne bude potpuno opružena, već da bude u laktu makar malo savijena. To je potrebno da bismo potpunim ispruženjem ruke dali lopti potpuni zamah za prijelaz lopte preko mreže. Ako idemo na lopte potpuno ispruženom rukom, možemo imati zalet i zamah od samog približavanja stolu, ali ako hoćemo vratiti loptu preko mreže samo pomoću tog zaleta, najčešće ćemo se prevariti, jer se taj zamah, prenesen na ruku s reketom može vrlo teško kontrolirati. Zato je potrebno stizati na kratku loptu s rukom nešto savijenom u laktu.

S reketom dolazimo do lopte tako, da pustimo da reket klizi tik iznad površine stola, paralelno s tom površinom prema lopti. Reket je nagnut, položen prema natrag, kao da ploha kojom vraćamo loptu gleda prema gore i naprijed, otprilike prema glavi ili iznad glave srednje visokog protivnika.

U stvari, kratke lopte, barem one teže, vraćamo mješavinom guranja i bacanja preko mreže, kod čega je guranje više izraženo. Kod izvođenja pokreta najviše bi trebalo da djeluje lakat, ali to zavisi od našeg položaja i stizanja na loptu. Pokret izvodimo odostraga prema naprijed, tj. prema mreži, i na kraju nešto prema gore (naročito ako je lopta već u padu) pod pretpostavkom da je skraćena lopta bila i niska. Tada loptu pogodimo na njenom donjem i stražnjem dijelu, reketom dođemo skoro ispod lopte, pa je tako vratimo preko mreže. Tako vraćamo vrlo kratke lopte, na koje stižemo u zadnjem času. Ako je skraćena lopta nešto viša, a mi smo na nju stigli pravovremeno, možemo je udariti ili vratiti običnim rezanjem. Bolje je lopte vraćati rezanjem (mislim one koje nisu pogone za izvođenje udarca), a to možemo izvesti samo onda ako lopta još nije prešla kulminaciju poslije svog odskoka ili tek što ju je prošla. Ako je lopta već u padu, treba je vratiti na naprijed opisani način, jer je vraćanje običnim rezanjem tada već jedva moguće. Ako smo na loptu stigli sa savijenim laktom, možemo joj dati izvjesnu rotaciju još i ako je već u padu. U tom slučaju morat ćemo dati rotaciju straga i dolje prema naprijed, a loptu pogoditi na njenoj donjoj strani. Dakle, loptu vraćamo pokretom koji je naprijed opisan, a zamah uzimamo tako da reket

pustimo kliziti nad površinom stola. Za davanje rotacije upotrijebimo i ručni zglob, koji nastavlja i završava pravac opisanog pokreta. Na kraju pokreta je reket još položeniji nego na početku. To nije pravo rezanje, ali na taj način možemo lopti dati izvjesnu rotaciju, obrnutu od pravca njenog leta.

Treba obratiti pažnju na to da kratke lopte vraćamo oprezno, nisko i dugačko, bez nepotrebne užurbanosti. Ne smije se nikad izgubiti prisustvo duha, pa ni onda kad se nalazimo vrlo daleko od stola. Treba znati da mora proći izvjesno vrijeme — makar i kratko — dok lopta postigne kulminaciju poslije odskoka i počinje padati, a da se za to vrijeme još može stići k stolu i loptu vratiti makar i u zadnjem času. Često se sa strane i ne pokuša stići na loptu, jer se misli da je beznadno. Uvijek treba pokušati dostići čak i one lopte koje su naizgled beznadne.

Opasan moment poslije vraćene kratke lopte

Ako je igrač uspio vratiti loptu dugačko i nisko, ako je prema tome dobro stigao na nju, ako je uspio sačuvati pored toga i svoju stabilnost što znači da je skraćenu loptu vratio sasvim dobro, još uvijek postoji opasnost od slijedećeg udarca protivnika. Glavna opasnost je u tome da se igrač prilikom vraćanja kratkih lopti mora sasvim približiti stolu, što znači da se on u času odbijanja lopte od njegova reketa nalazi tik uz stol. Iz takve blizine neobično je teško vratiti nešto jači i plasirani udarac.

Poluvolejem može se dosta lako vratiti jedino onaj udarac koji dolazi na našu bekhend-stranu, i to ne na veću udaljenost od tijela nego što je dužina podlaktice. Bekhend-»stopom« može se vratiti i udarac koji dolazi prema tijelu, pa još i do desnog kuka. Ali se svi ti udarci mogu vratiti bekhend-»stopom« srazmjerno lako samo u tom slučaju, ako ih očekujemo na toj strani i držimo reket u pripravnosti, tako da je bekhend-ploha okrenuta prema naprijed. Ali tu postoji druga opasnost, naime da lopta bude udarena na našu forhend-stranu, a mi smo držali reket pripravan za vraćanje s bekhend-strane. Naročito opasan udarac je onaj koji dolazi nešto desno od našeg desnog kuka. Taj udarac je otprilike na granici odakle se on još može vratiti bekhend-»stopom«, ali već i forhendom. Za forhend poluvolej, međutim, nemamo mogućnosti postavljanja zbog kratkoće vremena, a i inače je forhend-»stop« mnogo manje pogodan za obranu od bekhenda. Ako udarac dođe na forhend-stranu, još se nekako i može vratiti forhend-rezanjem odostraga, iza tijela, s obzirom na to da nam tijelo ne pravi smetnju za uzimanje zamaha na toj strani. Međutim, stojeći sasvim blizu stola, ne možemo imati

dobru kontrolu nad takvim vraćanjem. Igrači koji drže reket »penholder«-stilom mogu iz »stopa« jednako dobro vratiti udarac na lijevu ili desnu stranu stola.

Da bismo izbjegli neugodnosti od udarca protivnika poslije vraćene kratke lopte, moramo obratiti naročitu pažnju na tri stvari:

Vraćanje u osnovni stav. — Čim se lopta odbila od reketa, smjesta treba da se vratimo prema nazad, u osnovni stav, koji je u ovom slučaju nešto udaljeniji od stola, jer se moramo pripremiti na protivnikov udarac. Pokret, kojim se udaljujemo od stola, dakle vraćanje u osnovni stav, ovog puta mora biti neobično brz, sličan poskoku prema nazad. Najvažnije je da se poslije vraćene kratke lopte vrlo brzo udaljimo od stola dok još protivnik nije uspio izvesti svoj udarac. Također je neobično važno da u osnovnom stavu stojimo stabilni i spremni na svaki mogući udarac. Moramo biti spremni i na to da će nam protivnik ponovo umjesto udarca — dati kratku loptu, i to možda baš u času kad smo u pokretu unazad. Zato taj pokret unazad ne smije biti jedan duži skok, jer u tom slučaju kretanje prema nazad ne možemo prekinuti. Način kretanja prema natrag može biti isti kao što je prema naprijed kad idemo na skraćenu loptu, a prevladavaju brzi, sitni, elastični poskoci.

Pripravnost na sve moguće udarce. — Ovdje je riječ o tome da se ne smijemo unaprijed pripremiti i očekivati loptu na jednu stranu. To znači da kod očekivanja protivnikovog udarca ne smijemo držati reket ni u potpunom bekhend, ni forhend položaju. Kod očekivanja udarca vrh reketa bit će više prema naprijed nego držak i baza. Tako možemo najlakše promijeniti položaj reketa u slučaju potrebe.

Udarce koji dođu na našu bekhend-stranu možemo vratiti tako da prvi udarac vratimo iz »stopa«, te se odmah vraćamo u osnovni stav, a iduće udarce vraćamo rezanjem. Zgodnije je ako već i prvi udarac možemo vratiti rezanjem, samo to uslijed brzine udarca i našeg trenutnog položaja često nije moguće. Poluvolejem možemo bekhendom vraćati loptu sve do našeg desnog kuka, ali je za to potrebno veliko iskustvo, jer je katkada neobično teško odlučiti se u onoj velikoj brzini, koju loptu možemo još vratiti iz »stopa«, a koju moramo vratiti već forhend-rezanjem. Veliki problem predstavlja i to kako ćemo vratiti loptu forhend-rezanjem kad smo u bekhend-položaju, i to blizu stola. Zato kad i vraćamo neke udarce iz bekhend-»stopa«, ne smijemo stajati u izričitom bekhend-položaju. Ako nam tada lopta iznenada dođe na forhend-stranu, uslijed mogućnosti uzimanja zamaha i odostraga, moći ćemo je vratiti i rezanjem, makar i nešto iza tijela, jer stojimo blizu stola.

Pogodan moment za protunapad. — Spužvastu materiju na reketu mnogi su igrači iskoristili tako da u svoj način igre unose sve više elemenata laganog napada iz poluvoleja. Ovaj je udarac neobično pogodan za prelazak u protunapad kad se igrač nalazi blizu stola, a to se događa upravo u momentu poslije vraćanja kratke lopte. Zbog toga preporučam da se u svakom slučaju kad je to moguće napadača iznenadi poslije skraćene lopte takvim ofanzivnim poluvolejem. Igrač u obrani time postiže dvostruki efekt: ne dopušta protivniku da ga izbaci iz ravnoteže i u mnogim slučajevima ga prisiljava da prekine napad. Napadač je tim udarcem obično toliko iznenađen da često izgubi ritam u napadu i loptu vrati sasvim lagano što će iskusni protivnik iskoristiti za prijelaz u protunapad.

Protuudarac, kontradrajf

Prelaženje u protunapad. — Ovdje govorimo o onom protuudarcu, kojim iz obrane prelazimo u napad, preuzimamo inicijativu. Cilj ovog protunapada je samo to da potisnemo protivnika u obranu, a ne da odmah, jednim protuudarcem dobijemo direktno poen.

Kod ovoga moramo razlikovati tri vrste udarca s obzirom na tehniku izvođenja.

Kad je protivnikov udarac, odnosno izvučena lopta dosta visoko odskočila na našoj strani stola, a k tome taj udarac i nije naročito dug, naš protuudarac izvest ćemo pokretom u kojem će prevladavati komponenta odostraga prema naprijed nad komponentom od dolje prema gore. Inače je pokret isti kao i kod normalnog napada.

Ako je protivnikov udarac odskočio sasvim nisko i dugačko na našoj strani stola, te ako je imao jaku rotaciju (u pravcu leta lopte), kod izvođenja našeg protuudarca prevladavat će u našem pokretu komponenta »od dolje prema gore«, a kontradrajf ćemo izvesti jednim trzajem. Time ćemo ne samo neutralizirati rotaciju koju lopta ima od protivničkog udarca, nego ćemo još dati i rotaciju našem udarcu odnosno lopti — u pravcu njenog leta. Ta rotacija će omogućiti da našim protuudarcem lopta padne na protivničku stranu stola unatoč tome što smo protuudarac izveli kao pojačani udarac, odnosno kao udarac trzajem. Time postižemo mogućnost prelaska u energičniji protunapad. Poslije ovako izvedenog iznenadnog protuudarca možemo eventualno očekivati da ćemo dobiti pogodnu loptu za izvođenje završnog udarca.

Nadalje se u protunapad može prijeći i udarcem iz poluvoleja, »stop«-udarcem. O tehnici ovog udarca govorili smo već ranije.

Ovdje treba reći još samo to da je ovakav način izvođenja kontradrajfa karakterističan za »penholderaše« koji u igri obično stoje sasvim blizu stola i, s obzirom da igraju samo s jednom stranom reketa, mogu znatno lakše »stopom« kontrolirati svaki ugao stola.

Kod prva dva načina mnogo češće se u protunapad prelazi forhendom, a iz »stopa« to se jednako dobro i često može izvesti i bekhendom.

P o s t a v l j a n j e. — Za izvođenje ovih udaraca treba se postaviti isto onako kako je opisano u odnosnim poglavljima o forhend, odnosno bekhend ofanzivnom udarcu. Pri tome je važno imati u vidu da se forhend-protuudarac, kao i forhend-napad može izvesti i s lijevog ugla stola. U tom slučaju je iskretanje više izraženo nego kad taj udarac izvodimo s desne strane stola. Kod drugog načina protuudarca (s trzajem) iskretanje je, tj. lijevo rame i lijeva noga više naprijed od desne, jače izraženo i važnije nego kod prvog načina protuudarca ili kod »stop«-protunapada.

U pogledu davanja pravca protuudarcima vrijedi sve što je rečeno u poglavlju o cjelokupnom napadu. Protuudarac se vrlo često izvodi uspješno i prije nego je lopta dostigla kulminaciju poslije svog odskoka.

Iznenadni protuudarac — završni protuudarac. — Ako je protivnički drajf nešto viši i kraći, a mi smo dobro postavljeni na loptu, možemo prijeći u protunapad jednim snažnim udarcem, a ponekad — u vrlo pogodnim momentima — izvesti i završni udarac. I tu vrijedi ono što je rečeno u poglavljima o »završnom udarcu«, s tim da se sada našem jakom protuudarcu u svakom slučaju mora dati izvjesna rotacija u pravcu leta lopte, jer lopte iz kojih prelazimo u protunapad koliko god bile »pogodne« nikad neće biti toliko prikladne za završni udarac, kao one što ih protivnik šalje rezanjem, odnosno pasivnim vraćanjem.

Ove udarce možemo izvesti vrlo energičnim pokretom. Kad udarimo velikom snagom u pokretu, za koji uzimamo zamah više straga i ne toliko od dolje, energični trzaj se izvodi na normalnoj putanji reketa. To znači da se ovdje izvodi snažan, završni protuudarac, ali se kod izvođenja tog protuudarca, osim snage, lopti daje i rotacija koja je potrebna da lopta padne na stol unatoč tome što je udarena velikom snagom.

Za izvođenje ovih protuudaraca sposobni su samo igrači s izvanredno dobro razvijenom tehnikom udarca i izvanrednim refleksom. Ovakav način igre karakterističan je za bivšeg svjetskog prvaka, Madžara Ferenca Sidoa, koji iz odlične obrane prelazi u ubitačne napade, završnim protuudarcima s obje strane.

Vraćanje kontradrajfa rezanjem. — Ako sami napadamo, i protivnik nam jedan od naših udaraca udari natrag na našu stranu kontradrajfom, a mi hoćemo taj kontradrajf obraniti, tj. vratiti ga rezanjem, moramo biti veoma oprezni, jer možemo lako pogriješiti i vratiti loptu u mrežu unatoč tome što smo taj udarac dohvatili i dobro se postavili. Zašto se često griješi?

Kad smo u obrani i vraćamo protivnikove »izvučene« udarce, režemo lopte prema gornjem rubu mreže, »stiščemo« ih jer lopte koje nam dolaze imaju rotaciju u pravcu svog leta. Uslijed te rotacije one teže da se od našeg reketa odbiju prema gore. Budući da se branimo rezanjem, a naš protivnik »izvlači«, čime daje lopti pojačanu rotaciju, upravo zbog toga smo je mi prethodno zarezali. Uslijed njegovog udarca nastavlja se rotacija, koju je lopta dobila od našeg rezanja. Nije, međutim, ista situacija kad protivnik udari našu udarenu loptu, tj. kad izvede protuudarac.

Ako napadamo, naše lopte će imati rotaciju odostraga prema gore i naprijed, dakle u pravcu svog leta. Ta rotacija je obrnuta od one koju dajemo kad je zarežemo. Kad protivnik izvede protuudarac, veliki dio njegove energije utroši se na to da neutralizira rotaciju koju ima naša izvučena lopta. Prema tome, u većini slučajeva njegov protuudarac neće imati toliku rotaciju kod odskoka na našoj strani stola, kao kad bi je on izveo udarcem iz naše zarezane lopte, unatoč tome što je upotrijebio upravo ovaj energični trzaj kojim se lopti daje rotacija u napadu. Zbog toga što je najprije trebalo uništiti rotaciju našeg udarca, rotacija protivnikovog protuudarca neće biti onoliko jaka koliko bi to odgovaralo jačini njegovog energičnog trzaja. Ako nemamo dovoljno iskustva, takav ćemo udarac, kao i sve ostale udarce izvedene iz našeg rezanja, rezati dolje, prema gornjem rubu mreže. Kako protuudarac obično nema jako izraženu rotaciju, na kakvu smo inače navikli kad se branimo, zarezat ćemo loptu u mrežu. To se događa zbog toga što rotacija protuudarca ne »vuče« loptu dovoljno snažno prema gore od našeg reketa.

Zbog svega ovoga imajmo u vidu slijedeće: protuudarac, koji je protivnik izveo iz našeg drajfa, možemo vratiti rezanjem, ali za sigurnost usmjerimo loptu u pravcu nešto iznad ruba mreže, reket kod toga držimo nešto položenije nego kad režemo lopte u stalnoj obrani, a loptu pogodimo na njenoj stražnjoj strani. Koliko visoko ćemo usmjeriti te lopte, zavisi o iskustvu i osjećaju, a naravno i o karakteru protivnikovog udarca. Najvažnije je uvijek imati na umu da ove protuudarce moramo vraćati usmjerivši ih nešto više nego normalno. Uvijek treba misliti na opasnost da bismo te lopte mogli zarezati u mrežu.

Za razumijevanje svega toga vrijedno je ponovno pregledati što je napisano za vraćanje udarca iz oštrog, nezarezanog servisa (poglavlje »Cjelokupna obrana«).

Proturezanje — rezanje zarezanih lopti

Viktor Barna smatra, da je rezanje zarezanih lopti najteži element u stolnoteniskoj igri. Sigurno je da je to jedan od najtežih detalja, iako ne smijemo tvrditi da je upravo najteži. Ima i drugih detalja stolnog tenisa koji su jednako teški, a neki i teži. Najbitnije je od svega uočiti da je proturezanje teško i da se tome mora obratiti dovoljno pažnje. Ako se proturezanje u igri zna dobro primijeniti, može to neobično smetati i vrlo jake protivnike. Kad protivnik zarezano vrati loptu, a mi je zarežemo, dobar dio naše energije će se utrošiti u to da poništimo rotaciju što je ima protivnikova zarezana lopta, a osim toga ćemo još morati dati lopti i novu rotaciju. To je vrlo teško izvesti.

Prva teškoća je u tome, što ove protivnikove zarezane lopte sada ne »dižemo« i ne »izvlačimo«, već režemo. Zarezane lopte će težiti da se od našeg reketa odbiju u mrežu, a mi ih sada ipak nećemo »dizati«. Zbog toga ćemo proturezanje izvesti nešto drugačije nego rezanje »izvučenih« lopti.

U proturezanju ćemo lopte pogoditi na njihovoj donjoj, stražnjoj strani. U pokretu je dakle više izražena komponenta »odostraga prema naprijed« nego »od gore prema dolje«. Na čitavom putu reket je položeniji nego kod rezanja »izvučenih« udaraca. Položaj reketa se ne mijenja od početka do kraja pokreta, eventualno na kraju reket može biti nešto položeniji nego na početku pokreta.

Pokret je kraći nego kod običnog rezanja, a trzaj — ako je moguće — još energičniji. Ako se čitav ovaj pokret ne izvede energično i brzo, naša lopta neće imati rotaciju obrnutu od pravca njenog leta, jer ćemo uspjeti tek da poništimo protivnikovu rotaciju, a nećemo uspjeti da damo još i novu, obrnutu od protivničke. Ako lopti ne uspijemo dati rotaciju, imat ćemo samo efekt »guranja«, a time nećemo mnogo postići.

Tehnika nogu

Tehnika nogu mora omogućiti igraču da uvijek pravovremeno stigne do svake lopte i da se na nju postavi kako bi mogao što bolje izvesti potreban pokret i udarac. Zbog toga je razumljivo da je postava na loptu nerazdjeljivo povezana s tehnikom nogu.

Da bi se pokret i udarac mogli što sigurnije izvesti, nastoji se postići da igrač u momentu izvođenja pokreta, kojim se lopta vraća ili udara, bude stabilan, tj. da se on u tom momentu ne kreće. To praktički znači, da su oba igrača u jednoj obostrano raznovrsnoj igri stalno u pokretu, kako bi stigli do svake lopte i mogli se na nju postaviti, sve do momenta izvođenja udarca, odnosno vraćanja lopte. U momentu kad se lopta odbija od reketa igrač mora biti što stabilniji, u tom momentu on se ne smije kretati.

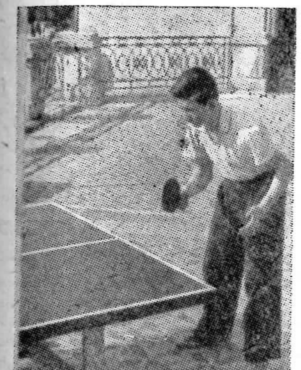
Na koji način se valja kretati. — Kod opisivanja stizanja na kratke lopte bilo je govora o tome na koji se način kreće kod dolaženja na kratke lopte. U tom je poglavlju u stvari opisano i kako se kreće u igri.

Kretanje nikad ne smije biti trčanje velikim koracima, niti se smije sastojati od dužih skokova. Ono treba da bude elastično, da se od jedne noge na drugu odbija s prednje dvije trećine stopala, a ne s petama. Ali koliko god je loše da se odbijamo petama, loše je i kretanje koje se izvodi na vrhovima prstiju, odnosno na samim prstima. Tu i tamo, u nekim momentima, ne može se izbjeći da se odbijemo i petom ili da neki pokret izvedemo na prstima, ali to treba uvijek da bude izuzetak. Kretati se treba elastično, na prednje dvije trećine stopala, a kad se ne krećemo, pete treba da diraju pod, ali samo težište tijela ne smije biti na petama. U tim momentima služimo se i petama zbog ekonomičnije raspodjele naših snaga, da bismo izbjegli prebrzo zamaranje i povremeno olabavili izvjesne mišiće.

Kretati se može elastičnim i sitnim koracima, sitnim poskocima, »šase-pokretima«, a obično je kretanje kod stola kombinacija sviju tih načina, s primjesom trčanja sitnim koracima. U nekih igrača je više izražen jedan element kretanja, a u drugih neki drugi element, ali nijedan igrač se ne kreće samo jednim tačno određenim načinom (vidi poglavlje: »Stizanje na kratke lopte u obrani«). Vrlo je važno kretati se tako da se u slučaju potrebe u svakom slučaju možemo zaustaviti, odnosno promijeniti pravac kretanja. Već u samom kretanju treba znati u kakvu postavu, u koji stav želimo doći, pa samo kretanje treba prilagoditi tom cilju. Naročito je važan zadnji korak, ili zadnji poskok, jer se njime mora osigurati stabilnost poslije završne faze kretanja. Kad smo blizu našeg cilja, početni zamah treba usporiti već prije zadnjeg poskoka ili koraka. To praktički znači da se zalet počinje usporavati onog časa kad je postigao svoj najviši stupanj. To je potrebno zbog malog prostora u kojem se krećemo, budući da inače ne bismo mogli biti pravovremeno stabilni. I tu ima izuzetaka. Na primjer, kad smo snažno udarenu loptu vratili iz veće udaljenosti od stola. U tom će slučaju, ako dolazimo

na kratku loptu, brži zalet trajati nešto dulje, ali je i tada od presudne važnosti usporavanje zaleta, zadnji korak ili poskok, te postizanje pravovremenog zaustavljanja i stabilnosti.

Osnovni stav. — Kad se govori o osnovnom stavu u stolnom tenisu, obično se ne kaže sve. Misli se samo na onaj stav u kojem čekamo servis protivnika, ili u kojem stojimo kad očekujemo njegov udarac ili vraćenu loptu poslije našeg udarca. Ali već i nakon ovoga možemo s pravom pitati: da li je osnovni stav u svim tim slučajevima potpuno isti? Protivim se tome da se govori o nekom jedin-



Sl. 34 — Osnovni stav kod čekanja protivnikovog servisa. Igrač je u sredini stola. Noge i ramena su u jednoj ravnini paralelnoj s mrežom, a igrač je malo nagnut prema naprijed.



Sl. 35 — Osnovni stav u obrani. — Igrač stoji na sredini stola, sve kao i na prethodnoj slici samo je nešto više udaljen od stola, jer je protivnik u napadu

stvenom stavu iz razloga što osnovni stav nije uvijek isti. Jedino u slučaju ako se tačno naznači da se pod tim razumijeva samo onaj stav u kojem očekujemo servis protivnika, donekle je opravdano govoriti o jednom osnovnom stavu. U kojem ćemo stavu stajati, ako želimo, na primjer, iz protivničkog servisa direktno prijeći u napad, a nismo obostrani napadači? Koji je osnovni stav Japanca Ogimure, koji se stalno nalazi sasvim na lijevom uglu stola? Ovo su isključivo ofanzivni igrači koji se stalno postavljaju sasvim na lijevi ugao stola, pa makar su prethodnu loptu udarili i iz samog desnog ugla. O takvima Poljak Erlich (sada živi u Francuskoj) kaže da im je lijevi ugao stola uvijek među nogama. Zbog svega toga ja sam i osnovni stav podijelio na razne stavove, već prema samom toku igre i našim namjerama u igri. Osnovni stav kod čekanja protivnikovog servisa je različit s obzirom što želimo činiti, kakvu igru

želimo sprovesti poslije serviranja protivnika. Ako samo kažemo: osnovni stav kod primanja servisa, mislimo na onaj osnovni stav iz kojega čekamo protivnički servis da bismo ga vratili. To je osnovni stav na koji se obično misli kad se govori o osnovnom stavu. Taj stav nazivamo prvim osnovnim stavom. On je slijedeći:

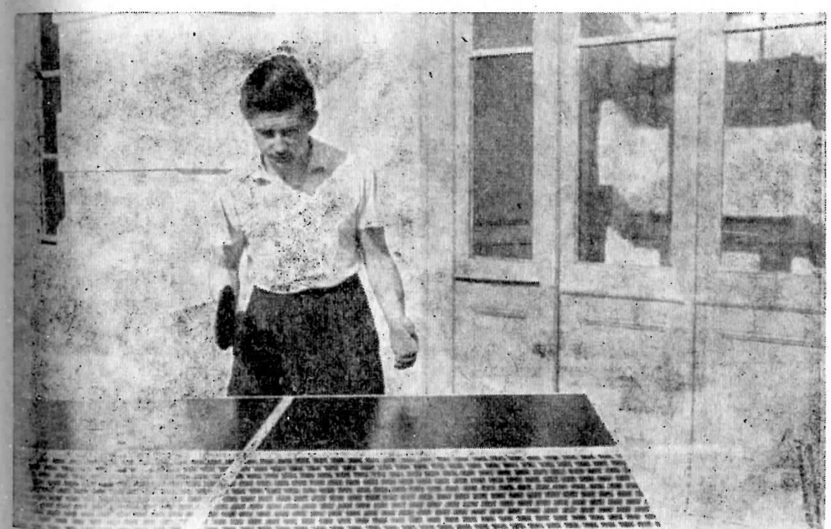
Stojimo u sredini stola, udaljeni otprilike toliko da, kad uspravno stojeći, ispružimo ruku s reketom prema zadnjem rubu stola, vrh reketa dođe otprilike do ruba stola. To je udaljenost otprilike 40—50 cm. Obje noge su paralelne sa zadnjim rubom stola, odnosno mrežom, a isto tako i ramena. Stopala su neznatno okrenuta prema vani (prsti su okrenuti prema vani više nego pete), a razmak stopala je otprilike 40—50 cm, što može dosta varirati prema visini igrača. Licem smo okrenuti prema mreži. Koljena nešto savijena, a gornji dio tijela nešto nagnut prema naprijed, kao da stojimo na oprugama. Težište tijela je na prednjim dvjema trećinama stopala, ali i pete dodiruju pod. Težina tijela ne smije biti na petama, a nipošto ne smijemo stajati na prstima. Ako smo obostrani napadači i želimo odmah, direktno iz protivničkog servisa prijeći u napad, imat ćemo isti, osnovni stav, samo nešto bliže stolu. Ako smo jednostrani forhend-napadači, a želimo odmah forhendom prijeći u napad iz protivnikovog servisa, osnovni stav će biti bliže stolu, nešto ulijevo od sredine stola, a sasvim neznatno lijevo će rame i lijeva noga biti bliže stolu, nego desno rame i desna noga: bit ćemo neznatno iskrenuti udesno. Inače, i za ovaj stav vrijedi sve ono što je rečeno kod prvog osnovnog stava.

Osnovni stav u obrani. — Taj stav je isti kao i prvi osnovni stav, tj. onaj u kojem očekujemo servis, samo što je više udaljen od stola. To je ovisno o jačini kakvom napada naš protivnik i iz koje daljine se branimo s obzirom na naš stil. Udaljenost osnovnog stava mora biti takva, da bismo iz njega lakoćom mogli doći do stola na eventualne kratke lopte, a da bismo po potrebi mogli poći i prema nazad kad dobijemo jedan jaki udarac. Osnovni stav u obrani uvijek je bliže stolu od one udaljenosti iz koje vraćamo vrlo jake udarce. Naravno, i ovaj osnovni stav je u sredini, a inače vrijedi za njega sve što je rečeno za prvi osnovni stav. Udaljenost osnovnog stava u obrani može mnogo varirati prema igri, npr. kod »pimplanja« je taj stav nešto dalje od stola nego kod vraćanja servisa, ali osnovni stav u obrani ne mora biti uvijek u sredini stola. Ako protivnik napada s jednog ugla stola može se proračunati pravac, koji on može dati svojim udarcima, odnosno koje krajnje tačke mogu postići njegove lopte ako ih maksimalno udari na lijevu ili desnu stranu. Ako protivnik sa svoje desne strane udari loptu savim dijagonalno na našu forhend-stranu, lopta će postići

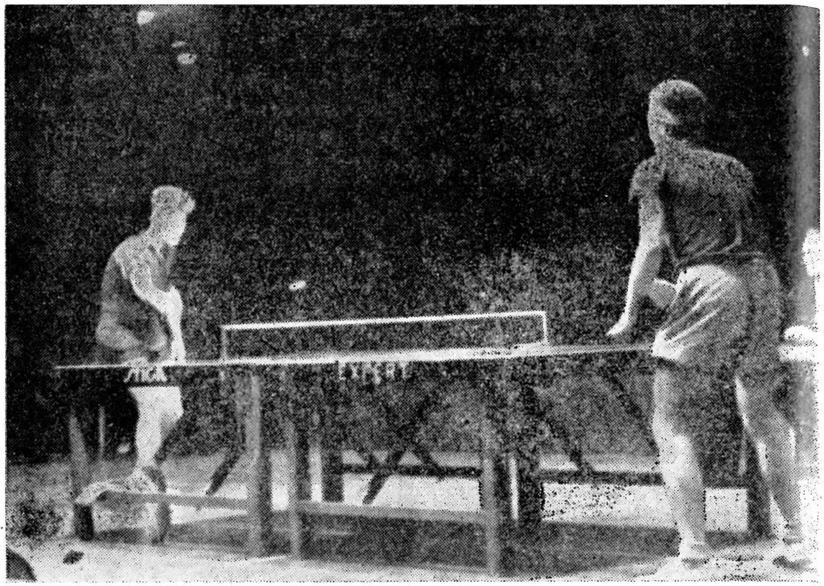
kulminaciju mnogo više udesno, nego u slučaju kad je protivnik udari na istu tačku stola sa svoje lijeve strane stola. U takvim slučajevima osnovni stav u sredini bit će između dvije krajnje mogućnosti, odskoka lopte ulijevo, odnosno udesno.

Osnovni stav obostranog napadača u napadu je isti kao i prvi osnovni stav, samo što je bliže stolu (sl. 36). Osnovni stav samo forhend-napadača u napadu se najviše razlikuje od prvog osnovnog stava, kad napada isključivi forhendaš s klasičnim držanjem reketa, odnosno »penholderaš« kad je u stalnom, manje-više, serijskom napadu, a nema razloga da se boji protivnikovog protunapada; njegov osnovni stav je u sredini lijeve polovine stola, na početku zamišljene crte koja bi raspolovila uzduž lijevo polupolje stola. Taj stav je nešto bliže stolu nego prvi osnovni stav. Kod ovog forhendaškog osnovnog stava neznatno smo iskrenuti udesno, tako da već napola imamo postavu za forhend-napad, samo težište tijela još nije na lijevoj nozi, nego kao i kod prvog osnovnog stava, na prednjim dvjema trećinama stopala nogu.

Osnovni stav samo bekhend-napadača u napadu trebao bi biti obrnut od forhendaškog stava, ali to nije, jer priroda bekhend-udarca ne dopušta da se toliko »izvučemo« na desni ugao stola.



Sl. 36 — Osnovni stav obostranog napadača koji hoće već iz protivničkog servisa da pređe u napad. U očekivanju lopte igrač stoji na sredini stola, ramena i noge su mu u jednoj ravnini, paralelnoj s mrežom. Isti stav zauzimaju i igrači koji se služe poluvolejima i stopom za prelazak u napad (naš prvak Marković Vojislav)

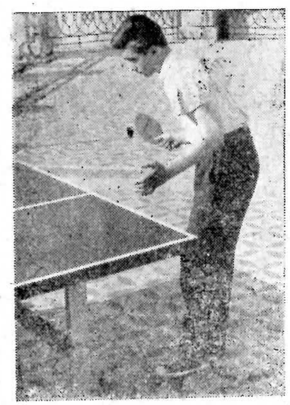


Sl. 37 — Snimak iz susreta Berczik — Marković u finalu Međunarodnog prvenstva Švedske. Marković (na slici desno) stoji sasvim blizu stola, gotovo nagnut nad površinom igranja.

Zato će ovaj osnovni stav biti tek neznatno udesno od srednje crte stola. Ovaj osnovni stav praktički gotovo i ne postoji, odnosno primjenjuje se veoma rijetko.

Osnovna karakteristika tehnike nogu. — Najbitnije u tehnici nogu je slijedeće: u obrani se treba poslije odbijene, vraćene lopte smjesta vratiti u osnovni stav; taj stav zauzeti, postaviti se s malim poskokom na mjestu gdje je osnovni stav. Ako smo loptu vratili iz sredine, također se valja vratiti u osnovni stav, jer je za osnovni stav karakteristično ne samo mjesto gdje se on nalazi, nego i to da su nam ramena i noge paralelne s mrežom. Ako smo, dakle, odbili loptu iz sredine, malim poskokom na mjestu izravnamo naš položaj prema stolu. U stavu se stoji tako da se čeka udarac na sve strane. Važnost osnovnog stava i jest u tome da se poslije svake vraćene lopte postavimo tako da nas slijedeći udarac ne iznenadi, ma kamo išao. Vraćanje u osnovni stav je vrlo važno i kod »pimplanja«, jer moramo biti spremni da vratimo protivnikov iznenadni udarac. Dok nam je osnovni stav poslije vraćenog vrlo jakog udarca bio bliže stolu nego ono mjesto odakle smo vratili udarac, kod »pimplanja« će nam osnovni stav biti više unazad nego ono mjesto s kojeg smo vratili prethodnu loptu. I u napadu se treba poslije svake udarene lopte vratiti u osnovni stav, koji odgovara našoj igri. Iz toga ćemo se najlakše moći postaviti na svaku loptu prema vrsti našeg napada, a da ostanemo u napadu.

Sve što je rečeno za vraćanje u osnovni stav i kod obrane i kod napada vrijedi za slučajeve čiste obrane i čistog napada, tj. kad smo stalno u obrani, odnosno u stalnom, manje-više serijskom napadu, ali u jednoj raznovrsnoj igri vrlo često se mijenja obrana i napad. Prelazimo iz obrane u napad ili se povlačimo iz napada u obranu. Zbog toga u slučajevima čestih izmjena u tom pogledu ni vraćanje u osnovni stav neće biti sasvim čisto i karakteristično jer ni osnovni stav neće biti uvijek potpuno jasno izražen.



Sl. 38 — Osnovni stav za forhend napad (snimljeno sa strane). Igrač je na četvrtini stola između središnje crte i lijevog ugla, umjereno iskrenut na desno.

Na primjer, mi smo u forhend-napadu i vraćamo se u lijevi osnovni stav. Jedan od naših drajfova nije naročito plasiran, ali je i slab, pa mislimo da će naš protivnik prijeći u protunapad. Poslije ovakvog drajfa ne vraćamo se u osnovni stav forhend-napada, već u osnovni stav obrane. Kad smo se već automatski pomaknuli nalijevo, sada će naš osnovni stav obrane biti nešto ulijevo i tek poslije vraćenog protivnikovog udarca moći ćemo se vratiti u potpuno pravilan osnovni stav obrane. Takvih primjera bi se moglo naći mnogo u obostranoj raznovrsnoj igri. Sve to međutim ništa ne mijenja na stvari. Vraćanje u osnovni stav je najkarakterističnije za dobru teh-

niku nogu i od ogromnog značenja je za obranu i napad igrača. Poslije svake vraćene ili udarene lopte treba se odmah vratiti u određeni osnovni stav, da bismo se već unaprijed pripremili za iduću loptu. Samo tako moći ćemo se postaviti na svaku loptu dobro i pravovremeno. Ima klasnih igrača, koji nemaju naročito dobar rad nogu, a ipak su izvanredni igrači. Oni su obično izvanredni tehničari i njihovo briljantno baratanje loptom nadomješta im slabiju tehniku nogu. To su međutim izuzeci. Gotovo svi dobri igrači imaju odličan rad nogu, a nekima, npr. Bercziku ili gotovo svim japanskim i kineskim igračima, tehnika nogu je jedan od najkarakterističnijih elemenata njihove igre.

Nešto o cjelokupnoj igri

Dosad smo prešli sve važnije detalje igre stolnog tenisa, a neke od njih već smo povezali međusobno u cjelokupni napad, odnosno obranu. Obranu i napad još nismo povezali u cjelokupnu igru, a nismo uzeli ni servis koji je početak igre, početni udarac s kojim u utakmici možemo ostvariti odlučujuću prednost. Vidjeli smo već kod povezivanja nekih detalja da kod toga igra važnu ulogu poluvolej, osnovno vraćanje, postavljanje i tehnika nogu. Ti elementi zajedno, s pojedinim tehničkim detaljima, pokretima, veoma su važni i kod izgradnje cjelokupne igre. Ali sve ono što je dosad bilo rečeno, pa i ono što će se još reći u ovom poglavlju, može biti igraču samo putokaz za izgradnju i usavršavanje njegova ličnog stila, ali ne smije biti nikakva šablona. To može biti okvir rada, ali ne i kalup.

Neki igrač može gledanjem naučiti nešto od svog partnera ili od protivničkog igrača, ali će on to izvesti kao svoje, na sebi svojstven način. Naravno, i ovdje ima izuzetaka. Vrlo rijetko možemo naići na dva igrača koji imaju jedan pokret potpuno isti ili velike sličnosti čitavog stila. Obično se još i u takvim slučajevima mogu pronaći individualne razlike.

Ovo što je rečeno o ličnom, individualnom stilu igrača, treba da imaju pred očima i treneri i igrači. Međutim, treneri ne smiju napustiti svoju metodu rada. Oni se moraju držati svoje koncepcije podučavanja, svog okvira i izgrađivati kod igrača onaj sistem, koji je po njihovu mišljenju najkorisniji i koji odgovara određenom pojedincu ne ispuštajući iz vida da individualne osobine igrača treba potpomoći ako su korisne, makar to i prelazi izvjesne okvire.

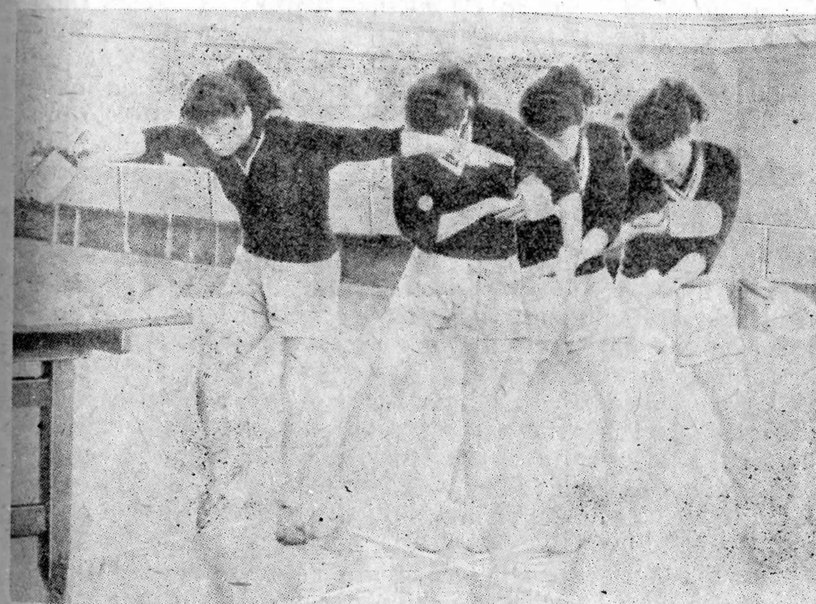
Servis ili početni udarac. — Dobar igrač treba da ovlada s nekoliko vrsti servisa, kako bi mogao u određenim momentima i protiv

različitih protivnika upotrijebiti najpogodniji servis, koji će serveru donijeti najveću moguću korist.

Kakav god servis upotrijebili, moramo imati na umu, da se on mora izvesti iza ruba stola, a između zamišljenih produženja bočnih linija stola. Loptu treba odbaciti u zrak v e r t i k a l n o, s potpuno ispruženog v o d o r a v n o g dlana. Ako smo udovoljili tim preduvjetima, možemo lopti dati reketom r a z n e r o t a c i j e ili servirati p o t p u n o b e z r o t a c i j e. Možemo izvesti o š t a r, d u g i servis, ili dati sasvim k r a t a k početni udarac, lagani, kratki servis.

Kod svih početnih udaraca najvažnije je da ne budu visoki i uopće pogodni za izvođenje nekog opasnog udarca.

Rotaciju dajemo servisu na sličan način kako je opisano kod davanja rotacije lopti u rezanju ili u napadu. Najčešći servisi ove grupe jesu: r e z a n i, p o s t r a n i č n o r e z a n i, s č i s t o m p o s t r a n i č n o m r o t a c i j o m o d o z d o (u pravcu leta) i s r o t a c i j o m u p r a v c u l e t a (odostraga gore i naprijed).



Sl. 39 — Filmovani snimak postranično rezanog servisa japanske igračice Tomita. Kod vraćanja ovakvih servisa naročito treba obratiti pažnju na položaj reketa prije početka servisa. U ovom slučaju servis počinje od lijeve strane same igračice, znači u tom pravcu treba vraćati servis jer on »vuče« na suprotnu stranu

Servisi s rotacijom u pravcu leta izvode se reketom položenim naprijed (gornji rub ispred donjega) i pokretom sličnim drajfu, samo kraćim. Lopta se pogodi na stražnjoj strani i povuče prema gore i naprijed, tako da dobije opisanu rotaciju. Ovi servisi su dugi, dobivaju ubrzanje poslije odskoka, te zbog svog dugog puta i brzine daju prednost napadaču. Kod vraćanja ovih servisa mora se imati u vidu, da će ovakvi servisi težiti da se od protivnikovog reketa odbiju oštro i prema gore.

Rezani servisi daju se kao i rezane lopte, samo je pokret mnogo kraći. Teže da se od protivnikovog reketa odbiju u mrežu. Pod »rezanim« razumijevam rotaciju obrnutu od pravca leta lopte (odostraga prema dolje), bez primjese postranične rotacije. Kod davanja ovih servisa reket je nešto nagnut prema natrag (gornji rub je više straga nego donji). Ovo nije ofanzivan servis.

Postranični rezani servisi izvode se kao i postranično rezanje, samo s kraćim pokretom. Imaju rotaciju odostraga nadesno ili nalijevo. Poslije odskoka na protivničkoj strani stola većinom (ako imaju dovoljno jaku rotaciju) odskoče nešto u stranu. Odskočit će na obrnutu stranu od one na koju smo »povukli« reketom. Određujući strane s našega položaja, ako smo postranično servirali forhendom i reketom učinili pokret zdesna nalijevo, lopta će na protivničkoj strani stola odskočiti nešto udesno (s položaja našeg protivnika nešto ulijevo). Neiskusni igrači će zbog toga često promašiti loptu kod ovih servisa. Prvo što treba znati u vraćanju ovih servisa jest da ih pustimo sasvim odskočiti, da ne uzmemo zamah suviše rano. Tendenca odskoka ovih lopti od protivnikovog reketa (u pretpostavci da smo mi servirali) je u stranu, i to onu stranu na koju smo »povukli« reketom. Odredivši strane, ponovo s našeg položaja, ako smo i sada postranično servirali forhendom i reketom učinili pokret zdesna nalijevo, lopta će imati tendencu da od protivnikovog reketa odskoči ulijevo (s položaja našeg protivnika udesno), a imat će obično i tendencu odskoka prema dolje prema mreži. Kod vraćanja ovih servisa moramo se držati slijedećeg: a) dočekati da lopta sasvim odskoči, osim poluvolej-igrača koji moraju imati pred očima drugu tačku; b) usmjeriti loptu na obrnutu stranu od one na koju je protivnik »povukao« reketom (usmjeriti naše vraćanje na onu stranu, na kojoj je protivnik počeo svoj pokret rezanja) i nešto prema gore.

Potpuno je ista situacija kod servisa s čistom postraničnom rotacijom, samo što ove lopte nemaju tendencu da idu prema dolje od protivničkog reketa. Ovi servisi se izvode drugačije od onih s postraničnim rezanjem. Dok se kod postraničnog rezanja pokret činio s desnog odnosno lijevog ugla stola prema sredini stola a vrh

reketa je gledao u početku prema vani, a na kraju servisa prema dolje, sada se pokret izvodi od sredine prema vani (prema lijevom ili desnom uglu stola), te je u početku vrh reketa više gore (reket je skoro uspravan), a na kraju okrenut prema vani (lijevo ili desno).

Za vraćanje servisa s čistom postraničnom rotacijom vrijedi sve što je rečeno za postranično rezani servis, samo sada ne moramo vraćanje usmjeriti prema gore. Ovaj servis se izvodi tako da se spustimo iz jednog ili oba koljena, a gornjim dijelom se nagnemo prema naprijed. Ovaj servis se izvodi samo iz forhenda. Kad pravimo pokret od sredine nadesno, desna noga je više straga, dok to kod davanja obrnute rotacije ne mora biti.

Servis s postraničnom rotacijom odozdo izvodi se slično kao i onaj s čistom postraničnom rotacijom, samo reketom vučemo od sredine prema vani (lijevo ili desno) i prema gore. Tendenca odskoka ovog servisa od protivničkog reketa bit će na odgovarajuću stranu i prema gore. Zato moramo kod vraćanja ovih servisa paziti da damo ne samo odgovarajući pravac (ovisan o tome na koju stranu je protivnik »povukao« reketom), nego i da usmjerimo vraćanje prema dolje, prema rubu mreže.

U boljih igrača svi ti naprijed opisani servisi nisu čisti, nego su obično k o m b i n i r a n i. U nekih igrača servisi izgledaju kao da će biti s čistom postraničnom rotacijom, ali igrač u zadnjem času povuče reketom prema dolje, tako da dobije i izvjesnu primjesu rezanja. Unatoč tome, ovaj servis neće biti istovetan s onim postranično zarezanim. Izvođenje početnog udarca zavisi veoma mnogo i od ličnog osjećaja. Kako u samoj igri, tako i u servisu nalazimo mnogo individualnosti. Ima igrača s izvanrednim osjećajem za davanje raznovrsnih, vrlo opasnih »f e l š a v i h« servisa.

Pojavom spužvastih materija na reketu, koje su zbog »ljepljivosti« za loptu mnogo pogodnije za davanje raznih rotacija, uloga servisa u igri je još više porasla. Danas gotovo svaki igrač, a pogotovo onaj ofanzivniji, uvijek želi iz servisa izvući maksimum prednosti. Zbog toga je raznolikost servisa od dugačkih i »liftiranih« pa do sasvim kratkih i postranično rezanih toliko velika da je gotovo nemoguće zamisliti kvalitetnog igrača koji se ne bi služio velikim brojem raznovrsnih servisa.

Taktiziranje u igri toliko se razvilo, da niz kvalitetnih igrača najviše vrijednosti posebno uvježbavaju neke servise koje »drže u rezervi«, te ih primjenjuju samo u najodsudnijim trenucima u igri i tako iznenađuju protivnika.

Pravi majstor za ovakve iznenadne servise bio je naš šampion Žarko Dolinar koji je dobio niz partija zahvaljujući upravo pri-

sebnosti u odsudnim časovima i primjenjivanjem naročitih servisa kojima je iznenađivao protivnika. Danas je, kao što smo već naglasili, velik broj svjetskih majstora počeo primjenjivati ovakvu taktiku, a kod nas je za to karakterističan Vojislav Marković koji se služi velikim repertoarom raznovrsnih servisa. Posebno japanski i kineski igrači raspolažu s ogromnim brojem servisa, a to je u beskompromisnoj borbi za napad — pola uspjeha!

Kad je prije desetak godina uveden ispravak u pravilo serviranja (da se lopta mora odbaciti vertikalno s horizontalno ispruženog dlana), mnogi su mislili da će ubuduće servis imati više defanzivni karakter. Danas možemo sa sigurnošću ustvrditi, da su se ofanzivni igrači uspjeli prilagoditi novom načinu serviranja i da im dobar, brz i oštar ofanzivni servis ili neki prigodan rotirani servis pomaže da odmah poslije servisa prijeđu u napad. Servis, dakle, poslije uvođenja novog pravila serviranja nije poprimio defanzivan karakter.

I za izvođenje servisa potrebno je izvjesno postavljanje. Postavljanje je slično kao i kod izvođenja odgovarajućih pokreta, vraćanja i udaraca u igri, samo, npr. iskretanje nije toliko izraženo, a i značenje postavljanja nije tako veliko kao u samoj igri.

Za vraćanje servisa treba se dobro koncentrirati. Valja tačno znati kakvu tendencu ima koji servis i ne smije ga se vraćati užurbano. Za sve to treba imati i stanovito iskustvo, naročito kad igramo protiv iskusnih servera, koji znaju brzo mijenjati servise oprečnih djelovanja. Iskusni server će svoje najbolje servise upotrijebiti srazmjerno rijetko, i to u odlučnim momentima seta, a nikad neće dati zaredom dva jednaka servisa, ako ima neki poseban cilj.

Servisi bez r o t a c i j e se upotrebljavaju također dosta često. To mogu biti oštri, ofanzivni servisi, koji, ako su dobro plasirani, mogu pridonijeti tome da odmah dođemo u napad. Servisi bez rotacije mogu biti i srednje oštri, te nemaju ofanzivni karakter. Sasvim mlohave, sasvim kratke servise možemo također dati bez rotacije, iako se kratki i srednje kratki servisi daju manje ili više zarezano. Servisi bez rotacije izvode se pokretom odostraga prema naprijed, tako da se u zadnjem momentu lopta udari na stol, ali da odskoči nisko prema naprijed, a ne uvis.

Plasiranje svih vrsti servisa od velike je vrijednosti za dolaženje u napad.

Na kraju: stolnotenisač ne može učiniti veću grešku u igri nego da pokvari servis. Zbog toga trebamo mnogo pažnje posvetiti vježbanju servisa i razne, teže izvodive, ali i korisnije servise, upotrijebiti tek onda kad smo u izvođenju postali toliko sigurni da nema opasnosti da ćemo ih pokvariti. Za serviranje se treba koncentrirati pa i najbrže servise izvesti bez užurbanosti, sasvim mirno. Pokret mora biti tačno odmjeren i ne treba servirati navrat-nanos. Ne smije se nikada dotrčati do stola i odmah nepromišljeno, pretjerano brzo servirati. Iz servisa se ne smije učiniti greška.

Povezivanje detalja u cjelokupnu igru. — Dosad smo prešli sve najvažnije detalje stolnog tenisa i opisali tehniku tih detalja. U nekim prethodnim poglavljima (npr. »Cjelokupna obrana«) već smo povezivali neke detalje međusobno. Pozabavili smo se servisom ili početnim udarcem, kojim se u utakmici lopta dovodi u igru. Ali poznavanje servisa i svih detalja pojedinačno još nije dovoljno. Katkada ćemo se u jednoj utakmici moći služiti isključivo obranom ili isključivo napadom. Ali s tim se ne može računati. Na jednom turniru ćemo vrlo vjerojatno dobiti zaredom sasvim različite protivnike. Protiv nekih ćemo se služiti isključivo obranom a protiv drugih napadom. Srest ćemo i takve protivnike, kod kojih ćemo biti čas u ofanzivi, a čas ćemo se braniti. Još nešto: neke utakmice se igraju na dva dobivena seta (best of three). Obično su to momčadske utakmice. Pojedinačne discipline na važnijim turnirima i većim prvenstvima odigravaju se na tri dobivena seta (best of five). Na utakmicama koje se odigravaju na tri dobivena seta može doći do sasvim iznenadnih taktičkih obrta i po nekoliko puta u toku utakmice. Zato natjecatelj mora biti spreman svaki čas da upotrijebi ono oružje koje je u danom momentu najpogodnije i najkorisnije. Vrlo često dolazimo u prisilnu situaciju, kad se moramo snaći bez mogućnosti postavljanja na loptu i izvođenja pravilnog pokreta. Često lopta u trku mora biti udarena ili vraćena, ili iznenada moramo mijenjati smjer našeg kretanja. Događa se da, npr., napadamo forhendom, stojimo u forhend-postavi i iznenada dobijemo oštar protuudarac na bekhend ugao stola. U tom slučaju možemo jedino bekhend-poluvolejem obraniti tu loptu (a i za to imamo pogrešan stav) i odmah se vratiti u osnovni stav obrane. Sve u svemu, moramo biti spremni na razne iznenadne obrte.

Ako dospijemo u prisilnu situaciju, treba nastojati na neki način prebaciti loptu preko mreže i doći u onaj osnovni stav, koji nam odgovara prema očekivanoj igri protivnika. U takvim slučajevima t r e b a da d o b i j e m o na v r e m e n u, da bismo se mogli sabrati od iznenađenja, te u slijedećoj ili slijedećim loptama igrati normalnu igru. K o d t o g a i g r a n a j v e ć u u l o g u r a d n o g u, a p r i j e s v e g a v r a ć a n j e u o s n o v n i s t a v, p o s t a v l j a n j e n a l o p t u, te p o l u v o l e j i o s n o v n o v r a ć a n j e. To su oni elementi koji su toliko potrebni za povezivanje detalja u cjelokupnu igru.

Već smo vidjeli da se tehnikom nogu povezuju dijelovi obrane u cjelokupnu obranu. Kod toga je najvažnije vraćanje u osnovni stav i pravovremeno postavljanje na iduću loptu. U brzoj i obostrano raznovrsnoj igri neće biti uvijek moguće da se na vrijeme vratimo u osnovni stav, niti da se pravovremeno i dobro postavimo na iduću loptu. U tome će nas često spriječiti iznenadni obrti. Tada nastojimo vratiti loptu poluvolejem ili osnovnim vraćanjem, dobiti na vremenu i na iduću loptu se dobro postaviti. To može doći u obzir i onda kad smo namjeravali iz obrane prijeći u napad. Već smo se i postavili u postavu forhend napada, a protivnikova lopta je došla na mjesto na koje se nismo nadali. Tada moramo mijenjati postavu, što će uzrokovati da će naša postava biti polovična, nepotpuna. Tu treba dobiti na vremenu i pripremiti se bolje na iduću loptu. Sličan je slučaj kad smo u napadu, a iznenadni protuudarac nas prisili da tu loptu rezanjem obranimo unatoč tome što nismo uspjeli doći u stav obrane. U svim tim slučajevima postavit ćemo se toliko dobro, koliko nam naš prisilni položaj dopušta. Opet je najvažnije odmah poslije dobitka vremena vratiti se u odgovarajući osnovni stav.

Rad nogu ima dakle odlučujuću ulogu kod povezivanja detalja u cjelokupnu igru dodajući tome postavljanje na loptu (koje ponekad ne može biti idealno, nego kombinacija između pravilnog i mogućeg) i spone — poluvolej i osnovno vraćanje — kojima ćemo moći da u prinudnoj situaciji vratimo loptu i dobijemo na vremenu.

U svakom slučaju, ako dobro naučimo detalje, lakše ćemo moći iz njih izgraditi i cjelokupnu igru. U igri treba nastojati ispravno sprovoditi detalje, elemente.

S vremenom će nam ispravno izvođenje detalja prijeći u naviku, postat će automatsko. Tada se možemo dalje usavršavati: stalno povećavati sigurnost, ovladati loptom (raditi s loptom što nas je volja), ovladati tehnikom toliko da u svakom času možemo izvesti ono što nam je najkorisnije. I na kraju, potrebno je bezuvjetno primjenjivanje taktike u igri, uočavanje slabosti protivnika (i psihičke) i korištenje tih slabosti za naš uspjeh.

Igra parova

Iako u igri parova izvodimo iste udarce kao i u pojedinačnoj igri, iako je tehnika igre i u dublu u biti ista kao i u singlu, ipak se o igri parova mora nešto reći. Igra parova ima svoje specijalnosti, posebne teškoće, ali i posebne čari. Umijeće protivnika ne

može u singlu toliko doći do izražaja, barem ne u većini slučajeva, kao u dublu. S druge strane, mnogo lakše dolazi do ozbiljne pometnje i zbunjenosti u igri parova nego u pojedinačnoj igri.

Zbog svega toga ima dosta igrača, koji daju neuporedivo bolju i vredniju igru u dublu nego u singlu, a ima i takvih koji, unatoč svojoj neosporno visokoj klasi, u igri parova ne dolaze do izražaja.

Takozvana »singl-borbenost« u dublu postoji u sasvim drugom smislu. U dublu se igra ona jedna lopta, poslije koje možemo da se pripremamo na iduću loptu, tj. na treću loptu, kad ponovo dođe red na nas. »Dubl-borbenost« je sposobnost maksimalne koncentracije baš na onu jednu loptu koju odigramo.

Vrlo je česta pojava da baš stariji, iskusniji igrači, koji već ne dolaze do punog izražaja u pojedinačnim igrama, zbog svog velikog iskustva i odlične tehnike vrijede i dalje mnogo upravo u dublu.

To naravno ne znači da u pravilu moraju iskusni igrači biti dobri u dublu, jer za dobro igranje dubla treba da igrač ima još i neke izvjesne osobine osim iskustva.

U razmatranju igre parova neću se držati nikakve stroge raspodjele na tehniku i taktiku, jer bih htio u kratkim potezima obuhvatiti samo ono što je za igru parova najbolje.

Neke opće primjedbe. — Prije svega treba imati na umu da se dubl u stolnom tenisu igra na sasvim drugi način nego u lawn-tenisu. Osnovna razlika je ta što u lawn-tenisu u samoj igri (ne računajući servis) nije određeno koji će igrač koju loptu udariti, nego je to prepušteno samim igračima da odluče prema momentanoj situaciji. Kod stolnog tenisa moraju oba igrača naizmjenično igrati, bez obzira na njihov položaj i momentanu situaciju u igri. Dakle, kad je jedan od dvojice igrača servirao ili primio servis protivnika, iduću loptu u svakom slučaju mora odigrati njegov partner. Kod igre parova u stolnom tenisu servira se s desnog polupolja na desno polupolje protivnika (desno računajući uvijek s položaja odnosnog para u polupolju kojega se igra), dakle, samo dijagonalno.

Zbog svega toga igra se odvija vrlo brzo i, češće nego u singlu, igrači su prisiljeni da loptu vrate ili udare u trku. U igri parova igrači često u momentu izvođenja udarca ili vraćanja lopte ne mogu biti stabilni. To mnogo otežava igru, jer tada ne možemo govoriti ni o dobrom postavljanju. Osim toga je stalna smetnja vlastitog partnera i briga oko svladavanja te smetnje daljnji faktor koji igru parova komplicira.

Na osnovi naprijed izloženoga neće biti teško shvatiti, da će u dublu onaj par koji je u napadu imati prednost. Naravno, s izvan-

rednim postavljanjem, kretanjem i defanzivnom tehnikom može se u dublu ravnopravno braniti, ali to je daleko teže nego u pojedinačnoj igri. U igri parova u većini slučajeva pobijedi onaj par koji napada. Zato osnovna taktička misao vodilja u dublu treba da bude: doći u napad i ostati u napadu, jednom riječi što više a, naravno, i dobro napadati.

Osnovni zadatak: pomoći, poduprijeti partnera. — Najprije treba raščistiti pojam s v a đ e. Ma koliko izgledalo smiješno postavljati ovo pitanje u igri parova među ozbiljnim ljudima, ipak treba reći par riječi. Na našim turnirima se (a ako bolje upoznamo stolni tenis nekih drugih zemalja, moći ćemo zaključiti da tih pojava ima i u inozemstvu) često može opaziti da se dva partnera očito ne slažu. To neslaganje može doći do izražaja kao običan prigovor za učinjenu grešku, a taj se prigovor može izroditi u pravu svađu. Da bi se to izbjeglo, ne treba stavljati nikakve prigovore, pa ni dobronamjerne, jer su u igri živci prenapeti i može doći do svađe. O budućoj taktici, o promjeni taktike ili bilo o čemu u vezi s igrom treba se dogovoriti s partnerom prije seta, pa i za vrijeme seta, ako je slučajno prilika za to, ali treba izbjegavati primjedbe na prethodno učinjene greške. Vrlo je loše i nesportski gestovima (kojima se katkad hoćemo obratiti publici) kriviti partnera za njegove greške, bez obzira da li je on zaista učinio lakomislenu grešku. Moramo uvijek polaziti od pretpostavke da naš partner sigurno nije hotimično učinio grešku i da sigurno žali što je pogriješio — i bez našeg prijekora. S druge strane, moramo se kloniti onih lakomislenosti, poziranja ili tome sličnoga što može izazvati revoltiranje partnera. A ako partner i učini neku zamjerku, ne smije nas to revoltirati nego ga moramo pokušati opravdati u sebi polazeći od pretpostavke, da je svoju primjedbu izgovorio u nervozi ne htijući time reći ništa loše.

Osnovno je da obostranim nastojanjem izgradimo potpunu međusobnu harmoniju i time stvorimo preduvjet za složnu igru parova.

Samu igru — u okviru najbolje taktike, određene prema igri protivnika — treba izgraditi tako da svaki naš udarac ili vraćanje što bolje omogući partneru da može igrati onu igru koja mu najbolje odgovara. Ako suigrač isto tako postupi, moći će se manje-više forsirati ona igra koja obojici najviše odgovara. Sve to pod pretpostavkom, da su oba suigrača kompletni igrači koji mogu provesti svoje zamisli.

Prema tome, osnovni zadatak u igri parova je uvijek nastojati pomoći partneru koliko najviše možemo, a u cilju što uspješnijeg funkcioniranja igre.

Postavljanje i kretanje. — Kao što sam već napomenuo, u dublu se često lopta vraća u trku. Zbog toga katkada postavljanje ne može biti toliko ispravno kao u singlu, što bi najbolje omogućilo uspješnu igru. Često jedan od igrača, većinom zato, što partner zauzima mjesto ili u zadnjem momentu pretrči ispred igrača, neće moći da se dobro postavi na loptu. U igri parova mogu nastati objektivne teškoće u pogledu postavljanja, ali se one mogu dobrim kretanjem obaju igrača svesti na bezopasan minimum. Uvijek moramo nastojati da se ipak p o s t a v i m o za izvođenje udarca ili vraćanja. Ako jednu loptu moramo vratiti i udariti kad smo u pokretu, treba nastojati da se krećemo prema lopti u onoj postavi koja odgovara onom udarcu ili vraćanju što ga namjeravamo izvesti. Dakle, ne trčimo čelom prema lopti, nego već za vrijeme kretanja prema lopti nastojimo doći u onu postavu koja će biti pogodna za izvođenje namjeravanog pokreta.

Ako nam suigrač ostavlja dovoljno mjesta, možemo izbjeći u velikoj mjeri igru u pokretu, a tada ćemo se postavljati na lopte isto onako kao u singlu. U igri uvijek treba nastojati da to postignemo.

Na kojoj strani će se više zadržavati jedan, a na kojoj drugi igrač zavisi o toku igre, o načinu i sistemu igre dotičnih igrača, te o metodama sprovođenja zamišljene taktike. Forhend-napadač u dublu, ako ima partnera isključivog forhendaša, neće se moći onoliko zadržavati na lijevoj strani stola kao u singlu. Kako je kod većine igrača forhend glavno oružje, a kod igre parova je napad u većini slučajeva najbolja taktika, razumljivo je da će se igrači nastojati postaviti tako, da što veći broj lopti mogu udariti forhendom. Kod dvojice »dešnjaka« (ili »ljevaka«) to će ići teže, ali se dovoljnim trudom može uvježbati i naizmjenično davanje mjesta jedan drugome na lijevom uglu stola. To se u načelu izvodi tako da se igrač koji je udario loptu pomakne lijevo. Na lijevo mjesto (na lijevoj polovici stola) dođe njegov partner. Dok se partner priprema za izvođenje udarca, igrač se povlači s lijeve strane partnera prema natrag i prema sredini stola (da bi se osigurao od eventualnih iznenađenja). Kad je partner izveo udarac, povlači se ulijevo, pa ako je taj par uspio ostati u napadu, igrač dolazi na njegovo mjesto na lijevoj strani stola i nastavlja napad svojim forhendom. Za to vrijeme partner polazi istim putem kao igrač prije njega. Tako se postupa naizmjenično. Ovo je moguće sprovesti samo u slučaju, ako je par neprekidno u napadu. U protivnom se mora kombinirati s povremenim branjenjem, što znači i napuštanjem naprijed opisanog postavljanja. Ako je jedan par u cilju lakšeg održavanja u napadu sastavljen od dešnjaka i ljevaka koji su oba forhendaši,

onaj igrač koji igra desnom rukom nastojat će da se postavi više prema lijevom uglu stola, a ljevak prema desnoj strani. Takav par obično već u takvom položaju prima i protivnikov servis. Kad prima »dešnjak«, on stoji ispred partnera i povuče se odmah lijevo. U ovim slučajevima oba igrača nastoje da se zadrže u osnovnom stavu forhend-napada i onda kad dolaze u taj stav zaobilaznim putem.

Kada u paru igra jedan forhend- i jedan bekhend-napadač, ili igrač koji je obostrani napadač, ili obrambeni igrač, tada je i postavljanje (usko povezano s kretanjem) izmijenjeno. Forhend-napadač se obično nakon izvedenog udarca povuče lijevo, a njegov partner nakon svog udarca ili vraćanja, unazad od stola. To je najčešće postavljanje u igri parova. Dakle, jedan igrač izmiče lijevo, drugi prema sredini i nazad; jedan zauzima osnovni stav forhend-napada (koji je sada zbog davanja mjesta partneru još više lijevo nego kod singla), drugi — osnovni stav obrane.

Naravno da ima i drugih postavljanja. Kod svih je najvažnije *dati dovoljno mjesta partneru i po mogućnosti ometati ga što manje.* Treba izbjegavati da partneru trčimo »ispred nosa« samo zato da bismo došli na željeno mjesto (npr. na lijevi ugao stola). Radije odgodimo naš dolazak u povoljniji položaj, nego da to postignemo na račun partnera smetajući mu pri tom našim pokušajem.

U načelu, i *postavljanje i tehnika nogu* u igri parova treba da su isti kao u pojedinačnoj igri, prilagođeni zahtjevima koje pred igrače postavlja karakter igre parova. I u deblu je odlučno što bolje postavljanje na loptu i dolaženje poslije svakog udarca ili vraćanja u odgovarajući osnovni stav, koji za neke udarce može biti donekle drugačiji nego u singlu.

Osnovni stav je u načelu isti kao i u singlu, samo je nekada — zbog davanja mjesta partneru — više nalijevo ili eventualno nadesno (u napadu), a drugi put više straga nego u singlu. Osnovni stav i vraćanje u taj stav u deblu neće moći biti toliko izražen kao u pojedinačnoj igri, ali je to ipak jedan od najbitnijih elemenata tehnike nogu i u igri parova.

Način kretanja je u igri parova u načelu isti kao i u singlu, samo što u deblu ima više primjese *trčanja.* Važno je da taj element trčanja bude izveden *sitnim koracima.* Za način kretanja u igri parova vrijedi sve što je rečeno o tehnici nogu, dakle sve što vrijedi za pojedinačnu igru.

Značenje servisa u igri parova. — Kao što je već napomenuto, u deblu se servira uvijek na istu polovinu stola. Zbog toga plasiranje servisa neće imati mnogo smisla. Ipak treba na neki način

pokušati spriječiti protivnički par da dođe u napad. To se može pokušati servisima koji imaju razne jake rotacije. Na ovaj način se može postići da protivnik ne dođe iz našeg servisa izravno u napad. Ako međutim protivnički primalac dobro poznaje rotirane servise, on će unatoč tim servisima odmah moći i iz njih prijeći u napad. Tada ćemo pribjeći sasvim kratkim servisima, iz kojih je još najteže prijeći izravno u napad. Iz sasvim kratkih (razumljivo i sasvim niskih) servisa mogu eventualno prijeći izravno u napad igrači koji svoje udarce izvode iz ručnog zgloba, naročito »bekhendaši«, ali će i njihovi udarci biti slabi (ponovno naglašavam, da ti servisi moraju biti apsolutno niski) pa ćemo možda iz njih moći da prijeđemo u protunapad. Sasvim kratki servisi su najčešće manje ili više zarezani.

Posebno moramo imati u vidu *pravilo* serviranja u igri parova, naročito onaj dio koji nalaže da server, kad servira, mora rukom biti unutar zamišljenih produženja postraničnih linija stola. Protiv ovog dijela pravila mnogo se griješi, a ni suci ne obraćaju na to dovoljno pažnje. Zbog toga su npr. engleski suci, koji se strogo pridržavaju pravila, često opominjali i naše reprezentativce, kad su ovi, u namjeri da daju što više mjesta partneru, pokušali servirati stojeći izvan stola. I suci i igrači trebalo bi u buduće da na ovo obrate daleko veću pažnju nego dosad.

Servis ima dakle i u igri parova svoje značenje i važnost, mada je zbog nemogućnosti slobodnog plasiranja njegova prednost za dolaženje u napad mnogo umanjena, štoviše — servis može značiti upravo za protivnika jednu mogućnost ofanzive, ako je nešto lošije izveden.

Primanje servisa u deblu. — Kako je u igri parova najbolja taktika napad, treba nastojati da se izravno iz protivnikovog servisa dođe u napad. Kad se protivnikov servis udara, zauzima se onaj stav, koji odgovara udarcu s kojim kanimo udariti servis. Kod postavljanja, a naročito kod izmicanja, treba voditi računa o tome da ne smetamo partnera. Ne smijemo izgubiti iz vida, da će protivnik možda pokušati »kontradrajfom« udariti loptu na ono mjesto, odakle je servis udaren (to se često upotrebljava u deblu s pretpostavkom, da igrač, koji je udario servis, neće moći da se brzo ukloni s onog mjesta s kojeg je izveo udarac), kako bi lopta udarila u tijelo igrača koji je servis udario, ili da — u koliko se on u zadnjem času uspije ukloniti tom kontradrajfu — udarac iznenadi njegovog partnera, pošto se primalac servisa uspio ukloniti ispred lopte tek u zadnjem času. Zbog tih razloga, ako nam je *jednako* dobar forhend- i bekhend-udarac, protivnički servis udarimo radije bekhendom. U tom slučaju ćemo moći stajati izvan stola (nećemo sme-

tati partneru), a lakše se može prijeći u napad iz sasvim kratkih servisa. Naglašavam, ovo je dobro samo u slučaju, ako je forhend- i bekhend-udarac jednako dobar i siguran (što je rijedak slučaj).

Ako se netko ne usuđuje prijeći u napad iz protivničkog servisa, najbolje je vratiti servis bekhend-poluvolejem. To ima dvije prednosti: nećemo smetati partneru, a loptu ćemo na taj način vratiti nisko i vrlo brzo, što može omogućiti partneru da iz iduće lopte dođe u napad. Napominjem da je kod vraćanja servisa bekhend-poluvolejem najvažnije da lopta bude vraćena b r z o, n i s k o a uz to p l a s i r a n o na onu stranu, s koje će protivnički igrač, koji treba da odigra našu vraćenu loptu, najteže moći da prijeđe u napad ili zbog svoga položaja ili zbog toga što nema potrebnog udarca za taj slučaj.

Kad se bilo iz kojeg razloga odlučimo vratiti protivnički servis rezanjem, treba to učiniti uvijek bekhend-rezanjem, jer u tom slučaju dajemo partneru (zbog svoje postave više na desno) mnogo više slobodnog prostora.

Specifičnosti u taktici igre parova. — U samoj igri parova vrijedi sve što je rečeno za pojedinačnu igru. I tu se mogu upotrijebiti razne vrste udaraca, i tu treba poen »izraditi« i ne smije se uludo riskirati, ali se zato pogodna lopta mora bezuvjetno udariti što snažnije. S obzirom na pogodne lopte u pogledu skraćivanja, u napadu nije ista situacija kao u singlu.

Kad se skraćuje lopta u deblu, mora se imati u vidu da je uvijek mjerodavan igrač, koji dolazi na red da vrati skraćenu loptu, a da je poslije vraćene skraćene lopte, mada je on tu loptu jedva vratio i pri tom je načas možda i izgubio ravnotežu, njegov partner potpuno »netaknut«, stabilan i pripravan da iduću loptu vrati bilo kamo ona išla. Zato u igri parova nije svaki momenat pogodan za kraćenje lopte iako bi možda u pojedinačnoj igri bio pogodan. U određivanju pogodnog momenta za kraćenje lopte treba računati i na protivničkog igrača koji je na redu da vrati tu loptu.

I u deblu treba igrati ono što nam najviše odgovara, a što protivniku ne odgovara. Vrlo je važno odrediti za nas povoljnu postavu, prema tome koji će igrač našega para lakše i uspješnije igrati protiv odnosnog igrača protivničkog para. Ovdje treba uzeti u obzir i primanje i davanje lopte. Veoma je važno dobro poznavanje pravila i izmjene servisa i strana, naročito za odlučni set (treći ili peti kod prvih 10 postignutih poena). Ako se računa da može doći do odlučnog seta, kod biranja servisa treba nastojati da m i s e r v i r a m o p r v i h p e t p o e n a p r v o g a s e t a, j e r ć e m o

t a d a m i o d r e d i t i p o s t a v u z a d r u g u p o l o v i n u o d l u č n o g s e t a (p o s l i j e i z v r š e n e i z m j e n e s t r a n a k o d p o s t i g n u t i h p r v i h 10 p o e n a).

Ovdje većina igrača griješi, vjerojatno i zbog nepoznavanja pravila, pa ako ždrijebom i dobije servis, predaje ga protivničkom paru, a on bira postavu za prvi set. Što će biti u drugoj polovici zadnjeg seta (odlučnog) na to se ne misli.

Vrlo je važno, da se u m u š k o m (i ženskom) deblu ne igra na jednu loptu, nego da lopta koju igramo bude sastavni dio cjelokupne igre, povezana s idućom loptom koju igra partner. I ako igramo zaredom samo jednu loptu, ona treba da služi tome da olakša slijedeću loptu našeg partnera. I debl je igra u kojoj treba misliti na »izrađivanje« i plansko dobivanje poena.

Vrlo se često događa da igrači, kojih je sistem igre u singlu moguće najsvrsishodniji, u deblu igraju mnogo slabije. Smatram da je za određivanje i usvajanje jednog sistema igre daleko važnija mogućnost igranja (sa stanovišta rezultata) u singlu nego u deblu.

Mješoviti parovi. — Mada mješoviti parovi igraju po istim pravilima kao i ostale discipline parova, i mada i za mješovite parove treba da vrijedi sve ono što i za ostale kombinacije parova, ipak valja posebno napomenuti nešto što se ne odnosi baš na sve mješovite parove, ili se može odnositi i na ostale parove, tj. ako je jedan od partnera mnogo slabiji od drugoga.

Kod većine mješovitih parova suigračica je daleko slabija po svojim kvalitetama igre od muškog para. U tom slučaju igrač treba da nastoji iskoristiti sve slabosti protivničke igračice, od servisa do završnog udarca preko niza rotirajućih lopti. Tada je opravdano da igrač udara prvu loptu (kad je prima protivnička igračica), naravno pod pretpostavkom da pri tom ne riskira suviše. Ako se protivnička igračica privikne na naše raznovrsne pokušaje dobivanja poena, ne smijemo dalje forsirati igranje na jednu loptu, jer ćemo time sebi štetiti.

Kad igramo sa slabijom partnericom, neobično je važno, često odlučujuće, da mi serviramo prvih pet servisa prvog seta, kako bismo u drugom dijelu odlučnog seta mogli izabrati takvu postavu, da primamo lopte protivničkog igrača, a da naše lopte prima protivnička igračica. U tom slučaju je neobično važno dobiti što više poena u prvom dijelu odlučnog seta, da kod mijenjanja strana i postave vodstvo protivničkog para ne bude nedostiživo. U tim slučajevima, pod pretpostavkom da protivnička igračica ne posjeduje neke osobite kvalitete igrača, ne mora, npr. ni vodstvo protivničkog para od 10 : 4 značiti neku neobično veliku šansu za njihovu pobjedu.

Igramo li sa slabijom suigračicom, možemo je povremeno savjetovati, ali tako da to djeluje umirujuće. Ako vidimo da naši povremeni savjeti smetaju partnericu, ne smijemo ih davati, ili možda tek iza završenog seta za idući set.

Kad u takvim slučajevima (a ti slučajevi su najčešći) imamo postavu u kojoj naše lopte prima protivnički igrač, treba nastojati da ga držimo u obrani (da bismo zaštitili našu partnericu od njegovih udaraca), a suigračicu treba poučiti kako će vratiti rezane lopte ili lopte s nekim posebnim rotacijama.

TAKTIKA

Već u poglavlju o T e h n i c i i g r e govorio sam na više mjesta i o t a k t i c i, da bi se o jednom detalju mogla dobiti što cjelovitija slika, naročito ondje gdje bi strogo odvajanje taktike od opisivanja tehnike igre bilo na štetu jasnoće.

Taktika se može obraditi na više načina. Odabrao sam način, koji je možda šabloniziran, ali je jasan. Pri tome sam nastojao, da ne ponavljam ono što je već prije rečeno, a što bi se, strogo uzevši, moralo također uvrstiti u taktiku.

UVOD

Kad govorim o taktici, mislim na jedan određeni plan koji ide za tim da iskoristi protivnikove slabosti i nedostatke suprotstavljajući tim slabostima upravo naše najjače strane. To je plan, zamisao, kojom nastojimo naše tehničko znanje koristiti do maksimuma u odgovarajućem momentu protiv određenog protivnika, i to u smislu osiguranja naše pobjede. Tim planom nastojimo spriječiti da protivnik razvije svoje najjače snage kako njegove najbolje kvalitete ne bi došle do izražaja; naše slabosti nastojimo prikriti odnosno spriječiti da ih protivnik iskoristi. Dobra taktika je onaj put, kojim idemo s v j e s n i toga da je to najkraći i najbrži put do pobjede. Naravno, samo dobra taktika nije dovoljna za osiguranje pobjede, jer za sprovođenje te zamisli moramo imati i dovoljno kondicije, tehničkog znanja, borbenosti i sigurnosti.

Mnogi potcjenjuju važnost s i g u r n o s t i u i g r i, a prema tome i važnost b o r b e n o s t i i dobre k o n d i c i j e. Ako dobar tehničar s dobrom taktikom, ali bez sigurnosti, borbenosti i dovoljne kondicije igra protiv »borca« koji je siguran i izdržljiv, vrlo često će »tehničar« izgubiti. Mnogi će reći: »Izgubio je bolji«. Ali

to nije istina. Srazmjerno često se mogu naći igrači, koji igraju za oko upravo ružno, nestilski, ali borbeno i sigurno, pa pobjeđuju i u jakoj konkurenciji.

Ako ne izgubimo iz vida činioce, kao što su: tehnika, kondicija, sigurnost i borbenost, možemo reći da je značaj i važnost taktike u igri golema. Treba nastojati da i kod sebe i kod svojih klupskih drugova stalno razvijamo jednu sposobnost, koja se u stolnom tenisu još i danas dovoljno ne susreće, a to je, da se zna i umije m i s l i t i i prije i za vrijeme utakmice. Već na treningu valja tražiti uzroke naših grešaka, poraza itd. Vrlo često ćemo otkriti da su ti uzroci u uskoj vezi s lošom taktikom. Treba da naučimo promatrati i analizirati igru i vrijednost pojedinih udaraca protivnika. To su preduvjeti da se osposobimo za samostalno stvaranje dobre taktike, za taktičku igru.

Sve što se u vezi s taktikom može dati u jednoj knjizi, ipak je samo opća shema. Njene okvire mora igrač prekoračiti u igri. Mora se služiti raznim kombinacijama, jer se tok igre tek u najrjeđim slučajevima može potpuno predvidjeti. Zato je najbitnije da naučimo m i s l i t i u igri i tražiti u z r o č n u v e z u pojedinih događaja i preokreta u igri. Teoretsko poznavanje igre je kod toga neophodno potrebno.

Mnogi, pa i najbolji igrači često padaju u jednu grešku: kad im igra u početku ne uspijeva po određenom planu, napuštaju taj plan, počnu nešto drugo, pa kad i to ne uspijeva, počnu s trećim itd. Tako izgube igru. Zapamtimo: ne možemo reći za jednu taktiku da je loša, ako je nismo iskušali kroz jedan o d r e đ e n i p e r i o d (4—5 lopti ne mora za to biti dovoljno). Ako smo stvorili taktiku, pokušajmo je i provesti. N a r a v n o, a k o u v i d i m o (ali ne na brzinu) d a t o n i j e n a j b o l j a t a k t i k a, t r e b a j e m i j e n j a t i, ali ne može dobro svršiti, ako svaki čas pokušamo provoditi neku novu taktiku.

ODREĐIVANJE TAKTIKE

Najprije treba da smo načisto s našim mogućnostima. Uzalud donosimo zaključak da je protiv jednog igrača najbolje, zbog njegove slabe tehnike nogu, napadati i u napadu skraćivati lopte, ako ih ne znamo skraćivati. Prije svega treba da ustanovimo što znamo. Tada ocijenimo slabe strane našeg protivnika, šta on najslabije zna.

I tek na osnovi ova dva faktora, naših i protivnikovih mogućnosti (ne zaboravivši pri tom uzeti u obzir naše slabosti i protivnikove dobre kvalitete), određujemo taktiku. Dakle, taktiku odre-

đujemo za svakog protivnika posebno. Možemo je odrediti već prije početka utakmice, ako dobro poznajemo igru budućeg protivnika ili ako smo ga mogli promatrati u igri. Katkada ćemo u početku utakmice morati »napipati« protivnikove slabe strane i tada za vrijeme seta odrediti taktiku. To je teži slučaj.

NEŠTO O »SAVJETNIKU«, »SUFLERU«

U stolnom tenisu je vrlo raširena pojava, da se prije i za vrijeme utakmice (pa i za vrijeme seta) daju igračima savjeti u pogledu taktike. Ova pojava je toliko raširena, da se njome pozabavio i najviši međunarodni stolnoteniski forum ITTF (International table tennis fédération — Međunarodna stolnoteniska federacija) na kongresu početkom god. 1948. za vrijeme trajanja svjetskog prvenstva u Londonu. Odluka u pitanju »savjetnika«, »savjetodavalaca« ili »suflera« (francuski souffleur = šaptalac), koja se primjenjuje sasvim strogo samo na svjetskim prvenstvima, ali je ušla i u međunarodni pravilnik te se može primijeniti i na sva druga natjecanja, glasi: Kapetan ekipe smije dati savjet svojim igračima, ali se zbog davanja savjeta *igra ne smije zadržavati*. Šta to znači, može se shvatiti iz drugog dijela odluke: Savjet se može dati igraču u ekipnoj igri poslije svakog seta (ali se odvijanje igre ne smije zadržavati, što znači, da se savjet može dati samo u kratkom vremenu, dok igrač promijeni stranu), a u pojedinačnoj konkurenciji poslije trećeg seta (kad igrač i inače ima pravo na kraću pauzu). Dakle, naglašeno je da se igra ne smije zadržavati, što znači da se ne smije zaustaviti igrača ni poslije seta i tada mu dati savjet.

U pogledu zadržavanja igre poslije seta često griješe i naši najbolji igrači. Dugo se brišu, čak i sjedaju. Često se događa da jedan igrač, npr. poslije drugog seta, odmah prijeđe na drugu stranu stola, spreman da *odmah* nastavi igru (kako to pravila nalažu), a drugi igrač ode u ugao i pije, češlja se, briše se itd. — pušta da ga protivnik čeka. U tom smislu ne smiju »savjetodavci« još ni poslije seta zadržavati igru.

Kad je već riječ o onim osobama, koje daju savjete, zadržat ćemo se malo na njima. Ima »suflera« koji, s obzirom na svoje »znanje«, ne bi smjeli uopće davati savjete, osim možda ovakve: »Drži se!« »Bori se!« i sl. što je bodrenje, a ne savjet. Ipak, ti ljudi dijele savjete i time čine veliku štetu igraču. Kad već netko daje savjet, mora bezuvjetno imati u vidu dvije stvari: da igraču savjetuje da radi samo ono za šta je apsolutno siguran da taj igrač zna

i može izvesti i da će time u isto vrijeme neugodno iznenaditi svoga protivnika. Ako »savjetnik« ispusti samo jednu od ovih stvari, njegov savjet može imati nepoželjan rezultat. Ako sve to nema u vidu ili ne shvaća dovoljno bit igre i taktike, »sufler« može učiniti i izravnu štetu svome igraču.

Sam način davanja savjeta mora biti u skladu s odlukom ITTF-a, a u svakom slučaju treba igrača savjetovati diskretno i mirno. Često dobacivanje savjeta može nanijeti mnogo štete igraču. Valja osuditi nesportsko ponašanje nekih »suflera«, koji dobacuju svome igraču naglas razne djetinjarije u cilju da to čuje protivnik i da se nervira. U tim slučajevima moraju smjesta intervenirati turnirska rukovodstva.

TAKTIKA PROTIV ODREĐENIH SISTEMA

Pretpostavimo da imamo određene redom protivnike koji igraju razne sisteme što se najčešće susreću. S druge strane, pretpostavimo da je naša igra kompletna i da vladamo svim najvažnijim elementima igre. ONAJ TKO NE VLADA NEKIM OD ELEMENATA, PRILAGODIT ĆE SVOJU TAKTIKU SVOJIM MOGUĆNOSTIMA, A OD NIŽE NAVEDENIH MOGUĆNOSTI ODABRAT ĆE ONE ZA ČIJE SPROVOĐENJE JE SPOSOBAN PO SVOJOJ TEHNICI I NARAVI.

Još i pod tim pretpostavkama donji taktički savjeti su umnogome šablonski te će u samoj igri nužno morati pretrpjeti veće ili manje promjene i prilagođivanja.

Taktika protiv potpuno defanzivnog igrača, koji se brani iz daljine (ne iz »stopa«)

Ispitivanje protivnika. — Ako nismo imali priliku promatrati protivnika prije utakmice, prvo što treba poduzeti jest da ispitamo s koje strane brani bolje, rezanije, niže i sigurnije, a s koje strane je slabiji. Obratimo naročitu pažnju na to »reže« li podjednako jako s obje strane ili mu je rezanje s jedne strane slabije. Ispitajmo kako brani lopte udarene na njegovo tijelo. Promatrajmo kod toga izbjegava li možda koju stranu, jer mu je ta vjerojatno slabija. To ispitivanje ćemo najbolje provesti na slijedeći način: prve lopte u prvom setu »izvlačimo« srednje jako na bekhend-stranu protivnika sve dok ne dobijemo približnu sliku kvalitete njegove obrane s bekhenda. Tada mijenjamo strane te »izvlačimo« samo na njegovu forhend-stranu, da bismo se uvjerili

koliko valja s te strane. Napominjem, da ovdje radi lakšeg tumačenja uzimam čistog defanzivca, što znači da ćemo na utakmici, u kojoj imamo kao protivnika potpuno nepoznatog igrača, osim njegove obrane morati ispitati i njegov napad (što ćemo kasnije i učiniti). Kad smo dakle ispitali pojedinačno obje strane protivnika, »drajfat« ćemo naizmjenično na jednu i drugu stranu promatrajući nije li možda nesiguran kad poslije bekhenda dobije iznenada udarac na svoju forhend-stranu, ili je slabiji kad poslije udarca, koji je vratio s forhendom, dobije iznenadni udarac na bekhend. Zatim ćemo nekoliko udaraca uputiti na tijelo protivnika, kako bismo i to »mjesto« ispitali. Sve ovo izgleda zamršeno, ali s nešto iskustva možemo sve to obaviti za prvih nekoliko poena prvog seta. Može se dogoditi da naš protivnik u početku još nije dovoljno ugrijan pa je na jednoj strani slabiji zbog te neugrijanosti. Ako kasnije primijetimo da mu je dotična strana postala sigurnija, prestanimo računati s tom stranom kao slabijom. Unaprijed napominjem, ne smije se stalno i jednolično igrati samo na slabu stranu protivnika, jer mu to može poslužiti kao izvanredna vježba i on tu stranu još u toku natjecanja može poboljšati.

Servis. — Protiv ovakvog protivnika imamo veliki izbor servisa, jer nema opasnosti da će on iz našeg servisa izravno prijeći u napad. Od rotiranih servisa bit će mu ipak obično najneugodniji rezani servis, jer će morati vratiti proturezanjem ili guranjem. Možemo pokušati servise s postraničnom rotacijom i razne kombinirane »felšave« servise. I ovdje će biti dobro mijenjati razne tipove servisa, a ako nam je protivnikovo jako rezanje neugodno, možemo se služiti sasvim kratkim rezanim ili nerezanim početnim udarcima. Najmanje efekta će imati oštar servis s rotacijom u pravcu leta, jer će te lopte protivnik s najvećom lakoćom moći da »reže«, a to je i njegov cilj. Svakako treba ispitati i to na koje je servise protivnik najosjetljiviji. Ako smo to ustanovili, ne smijemo upravo te servise upotrebljavati često, nego ćemo ih upotrijebiti u najvažnijim momentima, naročito kad smo blizu 20.

Serijski napad. — Možemo početi i sa serijskim napadom, kod čega je važno da taj napad što više v a r i r a m o, kako bismo izradili visoku loptu. Napad ćemo varirati prije svega naizmjeničnim mijenjanjem vrste udaraca. Nakon obično »izvučenih« udaraca upotrijebit ćemo jedan ili dva energična udarca s trzajem, a kad je protivnik i ove uspio da vrati nisko, iduću ćemo loptu prebaciti — s pokretom ofanzivnog udarca — preko mreže bez ikakve rotacije. To sve možemo kombinirati i s brzinom i s visinom udarca. Neke udarce ćemo izvući brže, a druge laganijim pokretom. Jedne ćemo

usmjeriti da lete tik iznad mreže, a druge u dosta velikom luku. Ne smijemo zaboraviti na iznenadne energične paralelne udarce. Ovakve protivnike neobično zna zbuniti, ako u serijskom napadu izvedemo energično p r o t u r e z a n j e. Pod pretpostavkom da naš protivnik ne zna napadati, možemo to proturezanje usmjeriti baš na njegovu forhend-stranu, jer će u većini slučajeva s te strane imati muke da nešto učini s našim proturezanjem. Tempo igre možemo povremeno mijenjati i poluvolejem prebačenom loptom.

U svemu tome ne smijemo zaboraviti koja je slabija strana protivnika. Ta slabija strana obično se koristi na dva načina: ili se češće igra na tu stranu, ili se povremeno iznenada dâ udarac na tu stranu. Ovaj drugi način ne sadrži opasnost da protivnik još u samom natjecanju poboljša svoju slabu stranu, a u velikoj većini slučajeva je svrsishodniji. Ne smijemo zaboraviti da se ti povremeni udarci šalju na slabu stranu protivnika iznenadno i pojačano energično, kako bismo postigli bar to da nam loptu vrati više.

Kod sprovođenja ove taktike od velikog je značenja i odbar z a v r š n i u d a r a c, jer svim tim variranjem igre i igranjem na slabu stranu protivnika u većini slučajeva je vrlo teško postići poen bez završnog udarca, ali se može izraditi pogodna lopta za izvođenje jakog pa i završnog udarca. Dakle, ako smo izradili i dobili pogodnu loptu, treba da je jednim snažnim udarcem realiziramo u poen.

U pogledu igranja na tijelo protivnika, bolje je jače udarce upućivati na njegovo tijelo, nego slabije izvučene lopte, i to zbog mogućnosti lakšeg izmicanja od slabijih lopti. Najbolje je igrati na strane, a iznenadno »jače trgnuti« ili udariti (već prema pogodnoj lopti) na tijelo. Završni udarac na tijelo također je vrlo koristan.

Uvijek treba imati pred očima eventualnu razliku u rezanju s jedne i s druge strane, te mogućnost mijenjanja i variranja rezanja kao i naizmjeničnog rezanja i nerezanja.

Kraćenje u napadu. — Još smo uvijek kod serijskog napada. Primijetili smo da je naš protivnik dosta nepokretan. Pokušat ćemo sa skraćenim loptama (vidi: »Kraćenje lopte u napadu«). Imajmo na umu da se lopte, koje skratimo u sredini stola, mogu ponekad mnogo teže dostići, nego one koje kratimo u stranu, jer ove mogu skočiti izvan postraničnih rubova stola, te se mogu vratiti i ispod razine stola; međutim lopte skraćene u sredinu, ako se ne dostignu iznad plohe stola, skočit će i drugi put po stolu. Također ne zaboravimo da ne smijemo kratiti šablonski i odveć često. Kraćenjem se katkada možemo dobro poslužiti i protiv vrlo pokretljivih igrača, bar na čas. Sjetimo se važnosti udarca poslije vraćene kratke lopte (vidi: »Opasan moment poslije vraćene kratke lopte«).

Povremeni napad. — Ako vidimo da je protivnik dobar u obrani, odnosno da mi ne znamo dovoljno dobro napadati pa ne možemo dobivati poene serijskim napadom niti pored svih gore navedenih pokušaja, prekinut ćemo sa serijskim napadom. Važno je da se ne moramo bojati napada protivnika, jer je on čisti »lovac«.

»Pimplat« ćemo nekoliko lopti i onda iznenada izvesti udarac. »Pimplanje« izvodimo na način koji našem protivniku ne odgovara, npr. poluvolejem, osnovnim vraćanjem bez rezanja ili s rezanjem. I tempo »pimplanja« može biti različit. Protiv nekih igrača može se »pimplati« brzo (obično poluvolejem), a protiv drugih sasvim polako, da bismo ih »uspavali« i da bi ih naš iznenadni udarac zatekao nespremne.

I u ovom slučaju moramo voditi računa o slabim stranama protivnikove obrane. Da se on ne bi previše brzo navikao na svoju slabu stranu, a da ipak iskoristimo njegove slabe strane, moramo se držati slijedećeg: one lopte, koje udarimo energično, a nisu sasvim pogodne da ih i jače udarimo, šaljemo na jaču stranu protivnika; one koje možemo udariti jako, uputimo na njegovu slabiju stranu, ali ni ovo ne smijemo raditi šablonski. Ne zaboravimo tijelo protivnika, naročito kad imamo loptu za jači udarac.

Ako protivnik naš iznenadni udarac vrati povoljno, nastavit ćemo napad pojačanim ili završnim udarcem. Ako naš prvi udarac vrati sasvim nisko, ponovo ćemo »pimplati« dvije do tri lopte (ili dok ne dobijemo pogodniju loptu za udarac) i tada iz pogodne lopte opet izvesti iznenadni napad. Ponekad je dovoljno »pimplati« jednu do dvije lopte, a katkada, već prema protivniku i našim mogućnostima, treba dulje čekati na pogodnu loptu. Iz »pimplanja« bekhend-udarac djeluje više iznenađujuće nego forhend, ali bekhend smije udariti samo onaj igrač koji ga dobro zna i dovoljno je siguran u njegovom izvođenju. Jedan dobar udarac, a dva loša, to je slaba i neekonomična računica.

U »pimplanju« a i poslije vraćenog udarca iskušajmo i proturezanje, koje nam u mnogo slučajeva može donijeti pogodne lopte za pojačani udarac. »Pimplati« se može i naizmjenično rezano i poluvolejem.

Čisto »pimplanje«. — Ako vidimo da ni na koji način i nikakvom ofanzivnom taktikom nećemo moći pobijediti protivnika, preostaje nam još zadnja mogućnost, odnosno zadnji pokušaj da pobijedimo. Ta zadnja mogućnost jest — prestati s ofanzivnom taktikom koja je omogućila našem protivniku da »živi« od naših grešaka. Taj zadnji pokušaj je — »pimplanje«.

Za »pimplanje« ne treba imati neku posebnu tehniku. Kao što je već više puta spomenuto, »pimplanje« je pasivno prebacivanje

lopte preko mreže i čekanje na protivnikovu grešku. »Pimplati« se može poluvolejem i osnovnim vraćanjem nerezano i rezano, a neka »izvlačenja« također bi se prije mogla uvrstiti u »pimplanje« nego u napad, i to zbog potpune jednoličnosti i neaktivnosti. Najsigurnije i najopreznije se može »pimplati« osnovnim vraćanjem. Da se ipak donekle zaštitimo od protivnikovih iznenadnih udaraca (ne u ovom slučaju, jer sada protivnik uopće ne napada) »pimplat« ćemo srednje dugačko, srednje rezano, ne visoko.

Kod »pimplanja« je najvažnija jaka koncentracija, čvrsta volja i ustrajnost. Ako smo već odlučili da igramo (u danom slučaju) na ovaj način, ne smijemo pokušavati da aktivno dobijemo poen. Ne smijemo suviše jako rezati, suviše brzo »pimplati« ili lopte pretjerano plasirati. Sve te naše eventualne pokušaje protivnik će s lakoćom parirati, a mi se pri tom ipak izlažemo opasnosti da pogriješimo. Ne moram naglasiti da je za ovakav način igre bezuvjetno potrebna velika sigurnost.

Iako u ovom našem slučaju znamo da naš protivnik ne napada, ipak kad »pimplamo« moramo uvijek biti spremni na eventualni protivnikov iznenadni udarac. Stoga se poslije svake vraćene lopte moramo vraćati u osnovni stav, koji će u ovom slučaju biti udaljen od stola za oko 50 do 70 cm prema tome izvodi li naš protivnik rjeđe ili češće, odnosno s manjom ili s većom snagom svoje eventualne povremene udarce. Bitno je da se za vrijeme »pimplanja« ne »uspavamo«, nego da se vraćamo u osnovni stav, koji je naravno isti kao i kod primanja servisa ili obrane, samo se od ovih razlikuje po udaljenosti od zadnjeg ruba stola.

Čuju se mnogi prigovori protiv »pimplanja«. Mnogi ga čak nazivaju i »nečasnom« igrom, »sramotom« stolnog tenisa itd. Sigurno je da »pimplanje« ne služi propagiranju stolnog tenisa, ali je sigurno i to da treba, kad je to jedina preostala mogućnost za postignuće (odnosno eventualno postignuće) pobjede, koristiti i tu mogućnost.

Protivnikov servis. — Na kraju da se osvrnemo i na to što treba da činimo, kad servis ima protivnik. U ovom slučaju (kad protivnik uopće ne napada) neće nam to zadavati nikakove teškoće. Nastojat ćemo da njegov servis, bio kakav bio (vidi »Nešto o cjelokupnoj igri« — »servis«), vratimo na stol. Ne moramo naročito paziti da ga plasiramo. Jedino ako vidimo da je protivnik na jednoj strani slabiji ili da izbjegava jednu stranu, možemo vratiti (eventualno nešto jače zarezati, ako se to prema vrsti servisa dâ izvesti) servis na tu (slabiju) stranu.

Taktika protiv defanzivnog igrača, koji se brani iz daljine (ne iz »stopa«) a s jedne strane prelazi u povremeni napad ili protunapad

Takav protivnik je stvarno također defanzivac, samo u ovom slučaju moramo računati s jednom opasnosti s njegove strane: on povremeno sa 1—2 tvrda udarca ili protuudarca sa j e d n e svoje strane prelazi u napad odnosno protunapad. Taktika protiv ovakvog protivnika bit će jednim dijelom ista kao i protiv prethodnog, sasvim ofanzivnog, ali će sada prevladavati momenti opreza, čuvanja od protivnikovog opasnog jednostranog udarca. Te momente opreza možemo sažeti u slijedećem:

Servis. — Najbolje oštar ili rotirani servis na onu stranu s koje protivnik ne napada.

Priprema. — Sve pripreme, bilo to izvlačenje, povremeno »pimplanje« pa i čisto »pimplanje«, sprovodimo plasirano na onu stranu s koje nam ne prijeti opasnost, tj. na onu stranu s koje naš protivnik ne napada. To znači, kad npr. »izvlačimo«, izvlačit ćemo, barem u većini slučajeva, na onu stranu s koje naš protivnik ne napada.

Kod toga moramo voditi računa o tom da protivnik može skočiti na onu stranu s koje obično ne napada i da s te strane napadne onim udarcem koji on upotrebljava. O tom moramo misliti naročito kod onih igrača, koji povremeno napadaju forhendom. Oni mogu lako iskočiti na lijevi ugao stola (što vrlo često i čine) te svojim forhendom prijeći u napad.

Zato moramo stalno promatrati protivnika i voditi računa o svakoj njegovoj kretnji. Kad »izvlačimo« na onu stranu s koje on ne napada, i primijetimo da hoće iskočiti (kako bi prešao u protunapad) — »izvučemo« tu loptu možda malo energičnije i plasiramo na onu stranu s koje on napada. Neka nam samo jedan ili dva puta pođe za rukom da to uspješno izvedemo a protivnik samo jedanput ne dohvati taj naš srazmjerno slabi udarac zbog toga što je u pokretu na suprotnu stranu od one na koju mi plasiramo naš pripremni udarac, tada će takav protivnik iskakivati mnogo rjeđe. Dakle u svakom slučaju treba voditi računa o tom eventualnom iskakivanju protivnika.

Inače šaljemo udarce i na onu stranu s koje naš protivnik napada, ali tek one koje možemo bar nešto jače ili energičnije udariti ili »trgnuti«. Tada plasiramo te udarce sasvim u stranu, više kao mjeru opreznosti, da bi protivnik još teže mogao doći do protuudarca.

Daljnji oprez. — Kad na gornji način izgradimo svoj sistem napada, ipak moramo i dalje biti oprezni. Kadgod se protivniku pruži i najmanja mogućnost da prijeđe u napad bez obzira hoće li on tu mogućnost iskoristiti ili ne, moramo biti spremni na njegov eventualni udarac ili protuudarac.

Mnogo veću mogućnost uspjeha imat ćemo za vraćanje udarca ili protuudarca, ako ih očekujemo, nego ako nas zateknu nespremne. Zato moramo uvijek biti spremni da dočekamo protivnikov napad. U slučaju takvog napada n a j b o l j e j e ako udarac vratimo rezano (vidi poglavlje: O protunapadu), ali ako nemamo vremena, možemo ga vratiti i poluvolejem. U pogodnom slučaju možemo i mi izvesti protuudarac i tako se zadržati u napadu. U ovom slučaju je ipak najsvrsishodnije, da udarac vratimo rezano, obrambenim pokretom. Kad vidimo da će protivnik izvesti udarac, odmah se vraćamo u osnovni stav obrane i tada ćemo spremni dočekati udarac koji slijedi.

Kraćenje u napadu. — Ako znamo dobro kratiti, možemo se i ovdje služiti kraćenjem, ali ne smijemo skraćivati na onu stranu s koje protivnik napada. Ima pogodnih momenata, kad se smije kratiti i na tu stranu i kad kraćenje na tu stranu zbog položaja protivnika može biti čak i bolje nego na drugu stranu, ali tada se mora paziti da skraćena lopta bude sasvim n i s k a, a uz to moramo biti spremni i na eventualni udarac protivnika. Ipak valja zapamtiti da se skraćuje na onu stranu s koje protivnik ne napada.

Ni protiv ovakvog protivnika nije potrebna neka užurbanost u igri. Vraćajmo njegove servise polagano i na onu stranu s koje ne napada. Kod toga moramo biti oprezni ako upotrebljavamo servis s postraničnom rotacijom. Ako te servise ne izvodimo izvrsno, vraćajmo ih u sredinu, jer ih inače u nastojanju da ih plasiramo možemo vratiti — pored stola. Kod vraćanja servisa je bitno da ih vratimo nisko.

Defanzivna taktika. — Može se dogoditi da nikakvom ofenzivnom taktikom nećemo uspjeti pobijediti takvog protivnika. Osim toga ima slučajeva da protivnik mnogo uspješnije i opasnije izvodi protuudarce, nego svoj napad protiv čiste, rezane obrane. Tada ćemo se povući u obranu. Možemo operirati i iznenadnim protunapadima, ali ako ni to ne uspijeva, odlučujemo se na čistu defanzivu. Sada se moramo uporno braniti. Ako vidimo da nas protivnik na ovaj način neće moći svojim udarcima »probiti«, možemo se braniti bez naročitog plasiranja. Ako protivnikovi povremeni udarci međutim ipak (jer on nije serijski napadač) ugrožavaju našu pobjedu, vraćat ćemo lopte plasirano i to na onu stranu s koje pro-

tivnik ne napada. Ako se on izvuče na onu stranu s koje ne napada, u namjeri da izvede udarac, mi ćemo loptu vratiti na protivnu stranu. Ako ni tako ne možemo ometati protivnika u napadu, pokušat ćemo poluvolejem vraćati lopte brzo na onu stranu s koje protivnik ne napada. To dolazi u obzir samo ako smo sigurni u poluvolej-igri.

Ako ne ide drugačije, možemo »izvlačiti« na onu stranu s koje protivnik ne napada, bez pretenzije da aktivno dobijemo poen, a u cilju sprečavanja protivnika da dođe u napad. To je u stvari neka vrst aktivnog »pimplanja«, ili pasivnog napada, kojim se katkad služe i najbolji napadači, jer time sprečavamo protivnika da dođe u napad, a sami ne napadamo (budući da se slabo »izvučene« lopte, bez nastojanja da se pojačaju, ne mogu smatrati pravim napadom). Za takvo »izvlačenje« treba posjedovati veliku sigurnost. I takva igra može nekada ići na vrijeme.

Taktika protiv defanzivnog igrača, koji se brani iz daljine (ne iz »stopa«), a s obje strane prelazi u povremeni napad ili protunapad

Protiv ovakvog protivnika morat ćemo biti još opreznji, jer njegovi protunapadi sada mogu doći s obje strane. Najprije ćemo i s p i t a t i s koje su strane njegovi udarci opasniji i sigurniji. To ćemo izvesti na slijedeći način: najprije izvlačimo srednje jako, ne naročito energično, na jednu stranu (to naravno već u početku prvog seta) i to dosta dugo da bi protivnik mogao iskušati svoj protuudarac. Zatim izvlačimo na drugu stranu. Poslije toga »pimplamo« na jednu pa na drugu stranu, da ispitamo vrijednost protivnikovih povremenih napadaja iz »pimplanja«. Na kraju ove faze u napadu skratimo nekoliko puta na jednu, a onda na drugu stranu, da vidimo kako naš protivnik stiže na kratke lopte te da li i s koje strane izvodi i udarac iz naših srednje dobro skraćenih lopti. I sada moramo imati na umu da se protivnik i u toku same utakmice može uigrati i poboljšati ovaj ili onaj slabiji udarac.

Dok ispitujemo vrijednost protivnikovih protuudaraca, istovremeno treba da ispitamo i s koje strane je on slabiji u obrani, jer je on u biti defanzivan igrač, rado se brani i ne nastoji stalno napadati, niti napada serijski i stalno.

Servis. — Protiv ovakvog protivnika servis je vrlo važan. Moramo servirati tako, da se što je moguće bolje osiguramo od eventualnog udarca iz servisa. Zato ćemo servirati oštro, dugačko, plasirano na uglove i to najbolje s rotacijom u pravcu leta lopte. Kod toga ćemo naročito paziti da servis bude sasvim nizak. Dobri

su i servisi s raznim rotacijama, ako je rotacija dovoljno jaka a servis nizak. Obično je rezani servis samo onda dobar, ako je sasvim kratak. Sve ove vrste servisa treba da dajemo naizmjenično. Ako vidimo da protivnik nema namjeru izvesti udarac iz našega servisa, tada dajemo onakav servis kakav je prema našoj namjeravanoj igri svrsishodniji, naime: ako želimo ići u serijski napad — oštre, plasirane ili rotirane servise s postraničnim rotacijama; ako pak želimo napadati povremeno — rotirane pa i obične rezane servise, a ako se odlučimo na »pimplanje« — dobro će doći obični rezani, srednje dugi servisi. Naravno, u serviranju se nećemo nikada držati šablone. Mijenjat ćemo servise, a one naše najbolje primijenit ćemo u najvažnijim momentima igre.

Naše »izvlačenje« u ovom slučaju treba da bude energično. Ne smijemo izvlačiti visoko, a naši udarci treba da budu uvijek plasirani. Ne zaboravimo da se najlakše izvode protuudarci iz onih lopti koje nam dolaze ulijevo ili udesno za jednu dužinu podlaktice od srednje linije stola, pod pretpostavkom da stojimo u sredini stola. Zbog toga moramo udarce plasirati (protiv gornjeg protivnika) sasvim na lijevi ili desni ugao stola, ili ih uputiti na njegovo tijelo i to na onaj kuk (ili lakat), na strani kojega mu reket nije spreman za izvođenje udarca. To znači, ako je njegov reket u bekhend-položaju (bekhend-ploha naprijed, vrh ulijevo), mi ćemo usmjeriti naš udarac na njegov desni kuk ili njegov lakat.

Naravno, kod našeg »izvlačenja« treba prije svega uočiti s koje strane se protivnik slabije brani. Za to postoje iste mogućnosti, koje su spomenute u taktici protiv čisto defanzivnog igrača. Sada, međutim, moramo uz to voditi računa o eventualnom protuudarcu. Možemo se u glavnom držati slijedećeg: slabije »izvučene« lopte šaljimo na onu stranu s koje je opasnost protuudarca manja, dok ćemo na onu stranu s koje protivnik ima opasnije protuudarce, uputiti naše pojačane, energičnije i jake udarce. I tu se treba kloniti šablone, a uvijek imati na umu oba faktora: obranu i protunapad protivnika.

Povremeni napad. — Ako dođemo do zaključka da protivniku odgovara naš serijski napad, ili ako mi nismo serijski napadači, igrat ćemo drugu igru. Poslije nekoliko obično prebačenih lopti izvest ćemo jedan ili dva energična udarca vodeći računa o slaboj i dobroj strani protivnikove obrane, a za svaki slučaj i o njegovom napadu (mada je vrlo malo vjerojatno da će on moći izvesti protuudarac iz našeg energičnog i iznenadnog udarca). Preduvjet je ipak, da je naša obrana dovoljno dobra da se suprotstavi povremenim udarcima protivnika. Ako za ovo nemamo dovoljno dobru obranu, on nas može u napadu preteći te iz »pimplanja« izvesti udarac prije

nas i time dobiti mnogo dragocjenih poena. Lopte možemo prebacivati osnovnim vraćanjem (»rezano«, ako su protivnikovi iznenadni napadi opasni), a i poluvolejem, koji doduše nije »rezan«, ali zato može biti mnogo brži od osnovnog vraćanja. Osnovno vraćanje ima tu prednost da možemo »rezano« vraćati lopte i time smetati protivnikov napad, pa nas udarac neće zateći nespremne pretpostavivši da se poslije svake prebačene lopte vraćamo u osnovni stav, koji je kod »pimplanja« nešto bliži stolu nego kod obrane, ali dovoljno udaljen od stola kako nas iznenadni udarac ne bi zatekao nespremne.

Kraćenje u napadu. — Protiv ovog protivnika moći ćemo također kratiti, ali sada s još većim oprezom, jer će on, ako nam je skraćena lopta nešto viša, s obje strane moći jednim jakim udarcem dobiti poen. U ovom slučaju treba kod kraćenja paziti više na to da skraćena lopta bude n i s k a, nego da bude baš sasvim kratka i umrtvljena. Koliko ćemo skraćivati zavisi od toga kako naš protivnik dolazi na te lopte i kako znamo kratiti, odnosno kako znamo iskoristiti kraćenje. Jednom riječi, naše kraćenje ovisi o tome da li nam se ono isplati ili ne.

Defanzivna taktika. — Ako ne uspijevamo ni s kakvom ofanzivnom taktikom, možemo se i protiv opisanog protivnika poslužiti obranom povremeno, prelazno ili stalno. To znači da ćemo »pimplati« i čekati na protivnikove povremene napade, jer protivnik neće serijski napadati. Kod sadašnjeg »pimplanja« je najvažnije da dajemo niske i rezane lopte, a eventualno (ako to u konkretnom slučaju više odgovara) da »pimplamo« poluvolejem na onu stranu s koje je protivnik manje opasan. Ako je jednako dobar u povremenim udarcima s obje strane, možemo »pimplati« i u sredinu. Vraćanje u osnovni stav je od velike važnosti, jer se sada poslije svake vraćene lopte moramo spremiti na protivnikov udarac. Stoga će u ovom slučaju osnovni stav biti još nešto više prema nazad, nego kod čistog »pimplanja«. Taj stav će sada biti blizu osnovnog stava u obrani.

Moguće je da će protivnik uvidjeti, da ne može ni svojim iznenadnim udarcima probiti našu obranu, pa će u cilju pobjede također pokušati čistim »pimplanjem«. Tada će se razviti igra na vrijeme, o čemu je već bilo riječi.

Mijenjanje taktike. — Može nastati i takva situacija da ćemo taktiku u toku iste utakmice morati više puta promijeniti prilagodivši je potrebama i eventualno promijenjenoj igri protivnika. Može se dogoditi slijedeći slučaj:

Igru počnemo serijskim napadom, protivnik se brani veoma rezanim loptama, mi »izvlačimo«, ali on svojim protuudarcima skuplja poene. Bit ćemo prisiljeni — bar privremeno — prestati s napadom. Branimo se i dobivamo više poena od protivnika, jer je naša obrana sada bolja od njegovog napada, budući da mu naše rezane lopte ne odgovaraju toliko kao »izvučene« lopte. Protivnik će vidjeti da ovako ide u poraz i prestat će s napadom. Sada mi pokušamo iz »pimplanja« dobiti poen povremenim udarcima, što nam i uspijeva. Na ovo naš protivnik odgovara češćim »izvlačenjem« ali sa svrhom da nas spriječi da dođemo u opasan povremeni napad. Tako se može razviti »taktičko« rvanje, u kojemu će pobijediti onaj igrač, koji zna zrelije misliti i rasuđivati, koji je uporniji i koji raspolaže većim tehničkim znanjem.

Taktika protiv igrača, koji se brani poluvolejem iz »stopa«

Serijski napad protiv dobrog »stop-lovca« može da sprovede uspješno ili obostrani napadač s vrlo dobrom tehnikom udaraca, ili, eventualno, forhend-napadač s izvanrednom tehnikom nogu i savršenom kondicijom. Praktički, protiv obrambenog igrača koji se brani poluvolejem, serijski može napadati samo dobar obostrani napadač. Čak ni obostrani napadač ne može u nekim slučajevima postići pobjedu protiv »stop-lovca« — toliko brzo dolaze lopte nazad. Ali za poluvolej-obrambene igrače najveću opasnost znače obostrani napadači, naročito ako mogu izvoditi brze p a r a l e l n e udarce, i ako mogu mijenjati brzinu i visinu udaraca. Najopasniji udarac za »stop-lovca« je paralelni udarac, kod čega nije toliko važna apsolutna snaga udarca — koliko brzina i iznenadnost. Zato protiv ovakvih »lovaca« najviše uspijevaju igrači, koji napadaju kraćim pokretima i koji više upotrebljavaju ručni zglob. Iz istog razloga su naročito opasni za »stopere« bekhend-napadači, odnosno igrači s dobrim bekhend-udarcem. Tome je uzrok što, kod iznenadnih lopta i pored najboljeg refleksa, »stop« igrač često ne stigne dovoljno brzo reagirati na udarce.

I ovdje valja da u početku utakmice ispitamo koja je strana protivnika slabija te da na tu stranu usmjerimo naše udarce u odlučnim momentima, npr. blizu 20.

Servis. — Može se servirati bilo kojim načinom, ali je važno da servis bude naizmjeničan s obzirom na mijenjanje raznovrsnih rotacija. Postranične rotacije i rezani servisi imat će vjerojatno najviše uspjeha.

Jednostrani napadači će najbolje učiniti ako nekoliko lopti »pimplaju« (jer će im protivnik sasvim sigurno »stopati« većinom

na onu stranu s koje je napadaju), a poene skupljaju iznenadnim povremenim udarcima. Ne zaboravimo kod toga važnost paralelnih udaraca.

»Stop«-igrače naročito smeta, ako naizmjenično nekoliko lopti jako »izrežemo« i onda jednu izvučemo ili obrnuto. Kod toga ćemo lopti dati iznenada obrnutu rotaciju. Kod vraćanja lopti s različitom rotacijom »stoper« će morati mijenjati nagib reketa (prema rotaciji lopte), a ako to iznenada čini, često će kod prve promjene lopte nagnuti reket previše ili premalo, naprijed ili natrag, te pogriješiti.

Ako »stoper« i napada, u pogledu taktike za neutraliziranje njegovog napada vrijedi sve ono što je o tome naprijed rečeno i što će još biti rečeno. P r o t i v »s t o p e r a - n a p a d a č a« poslužit ćemo se obranom i iznenadnim protunapadima, a ako je njegov napad tako dobar da ćemo obranom teško doći do izražaja, pokušat ćemo serijskim napadom onemogućiti njegov napad (ako smo za to tehnički spremni i u kondiciji). Ako pak ne možemo sprovesti serijski napad, onda valja češćim protunapadom ometati protivnikov napad. U tom slučaju treba napadati brzo, ali ne pretjerano užurbano. Paralelne udarce treba uvijek imati pred očima.

Taktika protiv serijskog napadača, koji napada s jedne strane, a slabije se brani

Ispitivanje protivnika. — S nekoliko ofanzivnih udaraca na jednu i na drugu stranu protivnika pokušat ćemo ustanoviti s koje se strane ipak nešto bolje brani. Zatim ćemo braniti plasirano i ustanoviti izvlači li se na ugao stola te nastavlja li seriju i u slučaju sasvim plasirane obrane. Tada ćemo nakon rezane lopte dati (istim pokretom kojim smo rezali) jednu loptu bez rotacije. Ako ustanovimo da ga smeta ili plasiranje ili naizmjenično »rezanje-nerezanje«, zapamtit ćemo to i upotrijebiti u najvažnijim momentima, ali nikako stalno i šablonski.

Servis. — Budući da se naš protivnik slabije brani, u pretpostavci da je naš napad dovoljno dobar, nastojat ćemo već servisom omogućiti da dođemo u napad. U tom cilju je najbolje servirati oštro, nisko i s rotacijom u pravcu leta lopte (lopta se okreće odostraga gore i naprijed). Kod toga lopta poslije odskoka na protivničkoj strani stola pojuri brzo u nastavku pravca svog dotadašnjeg leta. Ove servise treba plasirati sasvim na onu stranu s koje naš protivnik ne napada. Od rotiranih servisa obično su najbolji oni s kombiniranim rotacijama, ali u kojima uvijek dominira neka postranična rotacija. Rotirani servisi su opravdani samo u slučaju

ako je rotacija jaka i energična. Mogu biti dobri i sasvim kratki servisi. Obični, srednji ili dugački, zarezani servisi nisu prikladni, jer izravno pomažu protivniku da jednim »izvučenim« udarcem ide u napad (izuzetak je slučaj ako se mi dobrovoljno želimo braniti). Čim protivnik iz našeg servisa ne ide u napad, treba da mi idemo u ofanzivu. Važno je da oštre servise plasiramo, ali sasvim na ugao i na onu stranu s koje naš protivnik napada, da mu ne bismo uvijek servirali na isto mjesto, jer bi se u tom slučaju on mogao pripremiti za taj servis i prijeći iz njega u napad.

Napad. — Kako je već napomenuto, u napad idemo čim nam se poslije našeg servisa ukaže prilika. Protivnikov servis ćemo pokušati »drajfati« (ako to dobro znamo, i ako nam je to uopće moguće), a ako to ne ide, jednim poluvolejem brzo i nisko vratiti plasirano u onaj ugao s kojeg naš protivnik neće napadati. Ako protivnik ne može ići u napad, idemo u napad mi. Kad idemo u napad, uputimo naš udarac u onu stranu s koje naš protivnik ne napada. Kad smo već u napadu, ne smijemo se žuriti, već treba protivnika držati samo u obrani, jer se on slabije brani. Čitavo vrijeme valja paziti na to neće li protivnik htjeti jednim skokom u stranu prijeći u protunapad. Čim primijetimo takvu namjeru, udarit ćemo loptu na suprotnu stranu. Da bismo predusreli takve namjere protivnika, možemo povremeno energično »trgnuti« ili udariti loptu na ugao one strane s koje on inače napada. Naravno, tada ćemo biti spremni na njegov protuudarac.

Naš udarac na onu stranu s koje protivnik napada treba uvijek biti energičan i dovoljno jak da on ne prijeđe u protunapad.

Defanziva i povremeni protunapadi. — U mnogo slučajeva neće nam uspjeti protivnika stisnuti u obranu, jer je on ofanzivni igrač. Ako je uz to i brz, skoro je sigurno da će bar u jednom dobrom dijelu utakmice biti u napadu. Tada ćemo se braniti. Možda će i naša obična ofanziva biti dovoljna za pobjedu. Ako smo sigurniji u obrani nego naš protivnik u napadu, moći ćemo pobijediti i čistom obranom. Ako vidimo da je potrebno, branit ćemo se plasiranim niskim loptama, kako protivnik ne bi došao do pogodne lopte za izvođenje pojačanog ili završnog udarca. Uz to ćemo povremeno nakon nekoliko oštro »zarezanih« lopti vratiti jednu ili nekoliko lopti bez »rezanja«, samo moramo paziti da ove lopte bez rotacije budu niske i po mogućnosti dugačke, jer ako je jedna tako vraćena lopta viša i k tome kratka, a protivnik primijeti da nije »zarezana« (kratka i visoka lopta je vrlo pogodna za udarce i onda ako je »zarezana«), on će je moći realizirati u svoj poen.

Ako vidimo da je protivnik zbog naše isključivo defanzivne igre previše slobodan u igri, pokušat ćemo povremenim protunapadima ometati tu njegovu slobodu. Branit ćemo se rezano i plasirano, a kad protivnik ne može nastaviti napad, preuzimamo mi. Ili, ako dobijemo pogodnu loptu protuudarcem na onu stranu s koje protivnik ne napada, preuzimamo napad. Ovi protuudarci nisu jaki, a služe ne za direktno dobivanje poena, nego za p r e u z i m a n j e napada. Kad smo preuzeli napad, držimo protivnika u obrani. Ako je protivnik veoma miran u svom napadu, katkada se »isplati« ometati njegov napad protunapadom i u tom slučaju, iako tim protunapadom ne dobijemo poen. Postižemo, međutim, da će on, bojeći se našeg protunapada (jer je slabiji u obrani), napadati užurbano i time gubiti poene.

Često će nam poluvolej-igra vrlo mnogo pomoći, da od obrane iz daljine (jednom iznenadno iz »stopa« vraćenom loptom) uspješno prijeđemo u napad. »Stopom« se može naime lopta tako brzo i dobro plasirati na onu stranu s koje protivnik ne napada, da ovaj neće moći nastaviti napad, koji tada preuzimamo mi.

Kraćenje. — U našem napadu kraćenje nije važno, jer, kad smo već jednom u napadu, ako se ne žurimo i držimo protivnika u obrani, treba da dobijemo poen i bez kraćenja (jer se protivnik slabije brani); a kraćenjem bismo eventualno omogućili protivniku da dođe u napad. Ako ipak kratimo, onda to činimo na onu stranu, s koje protivnik ne napada.

Protivnikove kratke lopte vratimo na onu stranu s koje on ne napada. Ako on to primijeti, pa se unaprijed sprema da s te strane izvede udarac, neke skraćene lopte vratit ćemo nisko i dugačko (eventualno sasvim kratko i s a s v i m nisko) na onaj ugao s kojeg on inače napada. Ako protivnik ne skraćuje precizno, pokušat ćemo iz njegovih skraćenih lopti prijeći u napad, i to udarcem na onu stranu s koje ne napada.

Taktika protiv obostranog serijskog napadača, koji se slabije brani

Ispitivanje protivnika. — Branimo se i vraćamo lopte najprije samo na jednu, a poslije samo na drugu stranu. Tako ćemo ispitati s koje strane naš protivnik napada jače a s koje sigurnije. Zatim ćemo vraćati loptu na sredinu stola i promatrati kakvim udarcem napada lopte iz sredine stola odnosno ispred svoga tijela. Ako radije te lopte napada forhendom, onda će naši servisi, udarci i protuudarci za njega biti najneugodniji ako mu dolaze na njegov lijevi kuk. Ako radije u tim slučajevima upotrebljava svoj bekhend-

-udarac, naš cilj, ako hoćemo da mu igramo na tijelo, bit će njegov desni kuk. To znači, uvijek ćemo dati lopte na ono mjesto koje mu manje odgovara. S nekoliko udaraca (prvo na jednu, pa na drugu stranu) ispitamo s koje strane prelazi naš protivnik s protuudarcima u protunapad, odnosno s koje se strane ipak radije brani (a uz put i to s koje strane se slabije brani, da bismo naše jače udarce, eventualno završne, uputili na tu stranu).

Servis. — Budući da naš protivnik slabije brani a u pretpostavci da je naš napad dovoljno dobar, treba da nastojimo doći u napad, jer već to može značiti našu pobjedu. Ako pak naša obrana nije dovoljno dobra, odlučno će biti baš to hoćemo li doći u napad mi ili naš protivnik. Bez obzira napadamo li mi s jedne (s dobrim radom nogu) ili s obje strane, najbitnije je postići da protivnik loptu ne može udariti, ili da je može tek »nadići«. Kod dolaženja u napad ima veliku ulogu i servis.

U obzir dolaze tri servisa: a) oštar, plasirani, s rotacijom u pravcu svoga leta (eventualno i bez rotacije, ako je oštar); b) sasvim kratak (ali samo ako je potpuno kratak i nizak); c) servisi s raznim rotacijama, naročito oni u kojima su kombinirane postranične rotacije u pravcu leta lopte (ali samo onda ako je rotacija energična i jaka, jer su inače rotirani servisi, ako ih protivnik pozna, pogodni za prelaženje u napad).

a) Oštre servise treba slati na onu stranu s koje protivnik slabije napada, da bismo protuudarcem došli u napad, ili na tijelo protivnika i to na onaj njegov kuk koji će mu biti najneposredniji, s obzirom na njegovo nastojanje da lopte ispred tijela udari s jedne strane. Ako ne možemo zaključiti s kojim udarcem protivnik radije n a p a d a i s p r e d t i j e l a, držimo se slijedećeg: ako očekuje servis reketom više okrenutim ulijevo, a bekhend-plohom naprijed (bekhend-položaj reketa), uputimo mu oštar servis prema desnom kuku. Ako pak očekuje naš servis s reketom u forhend-položaju (forhend-ploha prema naprijed, a vrh reketa bar nešto udesno), uputit ćemo mu ga oštro prema lijevom kuku. Ovako izvedeni oštri servisi često zbunjuju i najbolje obostrane napadače, koji tada često nastoje takve servise udariti for-bekhendom ili drugim nepravilnim udarcem, ili ga vrate poluvolejem.

b) Ako smo se odlučili za sasvim kratak servis, u većini slučajeva je najbolje da ga damo nešto udesno od srednje linije stola, jer većina obostranih napadača lakše prelazi u napad iz kratkih servisa bekhendom nego forhendom. To u ostalom nakon 2—3 kratka servisa lako ustanovimo.

c) Servise s raznim rotacijama najbolje je također davati plasirano na ono mjesto koje najmanje odgovara protivniku. Ako rotirani servis ima i brzinu, njegova će se vrijednost povećati.

Najvažnije je da sve ove servise mijenjamo, da ne dajemo zaredom dva ista servisa, i da naše najbolje servise, odnosno one koji su za protivnika najneugodniji, ostavimo za odlučne momente, npr. prema kraju seta.

Iz protivnikovog servisa nastojimo izravno prijeći u napad, naravno, ako smo za to po svojim tehničkim mogućnostima sposobni. Ako to možemo, udarit ćemo servis ili na tijelo ili sasvim postrance, odnosno na onu stranu s koje protivnik slabije izvodi kontradrajf. No, prelaženje izravno iz servisa u napad uvijek je dosta riskantno. Zato ćemo pokušati da vratimo servis brzim poluvolejem na ona mjesta s kojih će naš protivnik najteže ići u napad — tijelo ili postrance plasirano. Naravno, ako je servis za nas pogodan, u svakom slučaju možemo ići odmah izravno u napad. Ako nam je obrana solidna, moći ćemo servis mirno vratiti i rezanjem, samo moramo paziti da ga vratimo nisko i dugačko.

Napad. — Naš protivnik slabo brani. Mi ćemo pokušati da iskoristimo tu njegovu slabost. Čim nam se ukaže prilika (kad dobijemo pogodnu loptu), prelazimo u napad. Ako uspijemo jače udariti, uputit ćemo udarac na ono mjesto, koje nam je prema našem i protivnikovom položaju najzgodnije vodeći računa o eventualnoj slaboj strani protivnikove obrane. Ako možemo izvesti samo pripremni udarac, poslat ćemo ga na tijelo protivnika (na onaj kuk koji mu je najpogodniji), ili na onu stranu za koju smo ustanovili da s nje protivnik ne prelazi u protunapad protuudarcima (ili bar ne tako rado i sigurno kao s druge). U mnogo slučajeva će naš (često i protivnikov) napad biti izveden zbog velike brzine igre iz »stopa«. To znači, da će naši udarci biti brzi ali ne snažni, pa u takvim slučajevima odlučuje dobro plasiranje tih udaraca. Rekli smo da se obično ispred tijela slabije »kontrira« (i eventualno s jedne strane). Prilično je teško »kontradrajfati«, ako su lopte jako plasirane u stranu, te ako u svom skoku ne prijeđu zadnji, nego jedan od postraničnih rubova stola. U većini slučajeva takvi udarci nisu pogodni za izvođenje bekhend-protuudarca.

Ako ne možemo izvesti udarac, pokušajmo brzim poluvolejem vratiti loptu plasirano na onu stranu, odakle protivnik najslabije i najsporije prelazi u napad.

Defanziva i povremeni protunapadi. — Ako ne možemo protivnika potisnuti u obranu, ili bar spriječiti njegov napad, prisiljeni smo da se branimo i da povremenim protunapadima smetamo razvijanje protivnikovog napada. I ovdje je moguće da eventualno pobijedimo protivnika i čistom obranom pretpostavivši da se za to dovoljno dobro branimo.

U obrani ćemo vraćati lopte »rezano«, nisko i plasirano na onu stranu s koje naš protivnik napada slabije. Ako dugo vraćamo lopte na to mjesto, može se dogoditi da se naš protivnik toliko uigra s te strane, da će sigurnije napadati nego s druge strane. Da bismo to izbjegli, mijenjat ćemo našu obranu i vraćati povremeno 4—5 lopti na onu stranu s koje on bolje napada, u pretpostavci da ni s te strane neće baš svaki udarac značiti poen za protivnika. Da bismo pak spriječili protivnika da uvijek udobno stoji u jednoj postavi, povremeno ćemo kroz 5 do 6 i više poena svaki njegov udarac vraćati naizmjenično na njegovu drugu stranu. Na taj ćemo ga način prisiliti da uvijek mijenja i zauzima drugu postavu, što može smetati sigurnosti njegovog napada. Bitno je da sve to ne radimo šablonski, nego prema trenutačnoj potrebi (što ovisi o protivniku). Naravno, može se dogoditi da ćemo pobijediti protivnika i bez taktiziranja, jer je njegov napad nesiguran i slab u usporedbi s našom obranom.

Kad sprovodimo taktičku obranu, ne smijemo zaboraviti na mijenjanje »rezanja«, odnosno na povremeno vraćanje nerezanih lopti poslije nekoliko jako »rezanih«. Tada je najbitnije da »rezane« lopte budu jako »rezane«, a »nerezane« potpuno bez rotacije, te da oba vraćanja izvedemo pokretom »rezanja«. Tko zna, može mu korisno poslužiti povremeno vraćanje postraničnim »rezanjem«.

Ponekad neobično smeta napadača, ako se branimo »rezanim« loptama i u tome se iznenada približimo stolu te jedan udarac vratimo brzim, plasiranim poluvolejem. Tako možemo često doći u napad i protiv obostranog napadača.

Ako protivnik skraćuje u napadu, vratit ćemo lopte sasvim nisko i po mogućnosti plasirano u stranu i dugačko. Vodit ćemo računa o opasnosti protivnikovog udarca poslije skraćene lopte, pa ćemo se odmah nakon vraćene kratke lopte vratiti u osnovni stav obrane. Ne smijemo dolaziti na kratke lopte s prevelikim zaletom (vidi: »Tehnika igre. Stizanje na kratke lopte u obrani«). Ako protivnik d o b r o skraćuje u svom napadu, morat ćemo se braniti nešto iz bližega (naravno tek onda ako nam je njegovo skraćivanje inače postalo opasno).

Međutim, može se dogoditi da unatoč našoj obrani nećemo moći dobivati dovoljan broj poena za pobjedu. Razlog je vrlo često taj što protivnik može mirno i nesmetano razvijati svoj napad. Zato u tim slučajevima treba da ometamo njegov napad povremenim protunapadima.

Ako dobijemo pogodnu loptu, možemo protuudarcem na tijelo protivnika postići da on ne nastavi svoj napad. Tada prelazimo sami u napad. Vrlo su korisni i paralelni udarci, odnosno protuudarci kao i plasirani protuudarci sasvim prema postraničnim crtama stola. Moramo paziti na to da protuudarce upućujemo na onu stranu s koje protivnik neće svojim protuudarcem ostati u napadu. Svi ovi protuudarci treba da budu samo toliko jaki, koliko je potrebno da spriječimo protivnika da svojim »kontradrajfom« ostane u napadu.

Braneći se plasirano i rezano, lakše ćemo dobiti pogodnu loptu za izvođenje protuudarca. Tako možemo postići i to da protivnik neće udariti jednu loptu, pa tada te možemo mi ići u napad. Tome cilju može izvrsno poslužiti i iznenadni prilazak stolu i brzo vraćena lopta iz »stopa«.

Napad pod svaku cijenu. — Ponekiput, ili zbog toga što se slabo branimo, ili zato što je protivnik suviše jak u napadu, jedina mogućnost da pobijedimo bit će u tome da pod svaku cijenu idemo u napad. Tada treba iskoristiti sve mogućnosti (naprijed opisane) dolaženja u napad, bez obzira na to što uslijed velike brzine (naročito ako je protivnik brz) moramo nešto i riskirati, jer nam je sada jedini izlaz napad. Uvijek imajmo u vidu one tačke s kojih će protivnik najteže doći u napad, a o čemu je već bilo govoreno.

Taktika protiv serijskog napadača, koji se i vrlo dobro brani

Kod ovakvog protivnika potrebno je najprije ustanoviti koji nam odnos više odgovara: da li njegov napad prema našoj obrani ili njegova obrana prema našem napadu. Treba dakle ustanoviti da li je naša obrana za nas jača u odnosu na protivnikov napad, ili smo relativno ili apsolutno jači ako napadamo. Naravno, sve to ovisi i o tome, koliko smo jaki u obrani i napadu, a koliko je dobar protivnikov napad i njegova obrana.

Ispitivanje protivnika. — Da bismo mogli ustanoviti gornji odnos, treba da se najprije u p o r n o branimo i nastojimo upotrijebiti sve tehničke poteze, koji su nam u obrani na raspolaganju, a o kojima je već bilo govoreno. Zatim nastojimo svim raspoloživim tehničkim i taktičkim sredstvima doći u napad. Usporedimo mogućnost dobivanja poena obranom i napadom. Vodimo računa o tome pušta li nas protivnik dovoljno da napadamo, ili pak dolazimo u napad uz cijenu velike žurbe pa i riskiranjem poena zbog te žurbe.

Za što ćemo se odlučiti? — Logično je da ćemo se truditi doći u napad, ako nam to više odgovara, ali i da ćemo se braniti, ako ustanovimo da je odnos između obrane i protivnikovog napada za nas povoljniji.

Ako se odlučimo za napad, upotrijebit ćemo sve naprijed opisane mogućnosti dolaženja u napad, već prema tome, napada li naš protivnik s jedne strane ili s obje strane. Računat ćemo i s tim da je protivnikova obrana vrlo dobra, te da on opasno napada. Prema tome, kad smo već došli u napad, »izvlačit« ćemo energično i plasirano ona mjesta s kojih protivnik neće izvesti protuudarac. Na kraćenje lopte odlučujemo se tek u izvanredno pogodnim momentima.

Ako ćemo se braniti, pomoći ćemo sebi svim tehničkim i taktičkim mogućnostima s kojima raspolažemo.

Vrlo često je sticaj okolnosti takav da najbolje uspijevamo, kad se povremeno branimo, a zatim napadamo, tj. kad v a r i r a m o i g r u i kad i g r a m o r a z n o v r s n o. Kad prelazimo iz obrane u napad protuudarcem, najkorisniji će biti vrlo jaki protuudarci (u pretpostavci da znamo ocijeniti, iz koje lopte ćemo to moći izvesti i jesmo li sposobni za taj jaki udarac), jer ćemo s takvim protuudarcem moći dobiti poen ili pogodnu loptu za završni udarac, s obzirom na to da se naš protivnik dobro brani. Ove protuudarce je obično najkorisnije udariti na tijelo protivnika ili paralelno, jer će to protivnika najviše iznenaditi.

Može se dogoditi da ne možemo probiti protivnikovu obranu, a da je njegov napad vrlo opasan. Tada ćemo napadati srednje jakim ali sigurnim »izvlačenjem«, te nećemo nastojati probiti protivnikovu obranu. Cilj nam je da ovim »pasivnim napadom« spriječimo protivnika da napada. U tom slučaju odlučit će upornost i sigurnost: da li je sigurnije naše »izvlačenje« ili protivnikovo vraćanje, jesmo li uporniji mi ili protivnik.

Protiv protivnika koji sve zna, najčešće odlučuje upravo sigurnost i borbenost. U igru moramo uvijek poći s uvjerenjem da je potrebno tražiti najbolju taktiku, ali da nam najčešće ni najbolja taktika neće osigurati laku pobjedu. Za pobjedu se najčešće treba uporno boriti, a u tome je najvažnija sigurnost u igri, bilo u obrani bilo u napadu.

KRATAK REZIME

Ako rezimiramo kakva može biti igra protiv raznih igrača, možemo izvršiti podjelu na tri grupe:

Dobrovoljna obrana. — Ako je naša obrana bolja od našeg ili protivničkog napada, ako ne znamo napadati, ako se zbog našeg temperamenta radije branimo, ako protivnik želi napadati a ne polazi mu za rukom, ako su vanjski uvjeti takvi da nam je lakše braniti se nego napadati (npr. slaba lopta, mekan stol itd.), jednom riječi, ako sami odlučimo da se branimo, a ne prisili nas na to protivnik, možemo govoriti o d o b r o v o l j n o j o b r a n i.

Već smo raspravili razne mogućnosti taktičke obrane. Još bih samo napomenuo da je potrebno imati u vidu i sve taktičke mogućnosti napada. Ako protivnik mijenja tempo i rotaciju lopte u napadu, obrambeni igrač mora to primjećivati, pa ako npr. lopta dođe s energičnim trzajem, jakom rotacijom, pustit će je da iskoči i »stisnuti« je prema rubu mreže, a ako dođe meko, bez rotacije, treba je vratiti s nešto položenijim reketom u pravcu nešto višem od gornjeg ruba mreže. O svemu tome govoreno je u tehnici igre. Ako će protivnik često igrati na tijelo igrača, treba se ukloniti u stranu, vratiti loptu i odmah se vratiti u osnovni stav. O dolaženju na kratke lopte također je bilo govora. Ne smijemo se naviknuti, da kratke lopte pustimo da skoče izvan ruba stola, jer se, ako je lopta dobro skraćena u sredinu stola, a mi je očekujemo izvan ruba stola, može dogoditi da dva puta skoči na stolu. Zbog toga treba nastojati sve kratke lopte dostići i vratiti još iznad stola. Tada nam neće smetati ako protivnik loptu skrati u sredinu stola. Ako protivnik hoće postići poen iznenadnim udarcima iz »pimplanja«, treba da se u »pimplanju« vraćamo u nešto udaljeniji osnovni stav i da poslije svake vraćene lopte budemo spremni na obranu. Osim toga treba da »pimplamo« na onu stranu s koje protivnik slabije udari, a ako jednako dobro udara s obje strane, pokušat ćemo vraćati sve lopte jednolično u sredinu stola. Prema tome, treba dobro računati s mogućnostima napadačke taktike i te mogućnosti neutralizirati.

Dopušten napad. — Ovdje bismo mogli uvrstiti sve slučajeve kad se protivnik dovoljno brani, i to bilo iz kojeg razloga. Možemo prihvatiti ponuđeni dopušteni napad, možemo napadati, a i ne moramo to prihvatiti.

Ako hoćemo napadati, ne smijemo se žuriti; moramo znati da se naš protivnik hoće braniti i neće da nas ometa svojim napadom. O taktičkim mogućnostima ovakvog napada već smo raspravljali.

Borba za napad ili u napad pod svaku cijenu. — Dosta je to čest slučaj, a do njega dolazi uslijed toga što su oba protivnika daleko jača u napadu nego u obrani, ili što je protivnikova obrana slabija od našeg napada, a naša obrana slabija od njegovog napada.

Bilo je dosta govoreno i o mogućnostima dolaženja u napad u ovoj situaciji. Kod toga moramo računati s tim da ćemo naše udarce morati izvoditi u lošoj postavi s obzirom na loptu. U tom slučaju, kad stojimo u lošoj postavi, imajmo pred očima pravilo da ne udaramo lopte velikom snagom, nego ih radije »izvucimo« i plasirajmo onamo odakle će protivnik imati prema svom tehničkom znanju najmanju mogućnost da izvede protuudarac. I pored velike žurbe nastojmo udarce izvoditi pravilnim pokretima. Ako je pogodna prilika, pustimo loptu da odskoči, jer ćemo je tada, doduše nešto kasnije, moći udariti većom snagom. Inače u ovakvoj igri su vrlo česti udarci iz poluvoleja, a tko se pretjerano žuri — obično gubi. B r z i n a j e o d l u č u j u ć a, a l i p r e t j e r a n a ž u r b a s e o s v e ć u j e, j e r s e t a d a s u v i š e g r i j e š i.

Važnost naravi igrača u vezi s taktikom. — Danas možda nema ni jednog igrača ili funkcionera stolnog tenisa, koji ne bi priznavao da je taktika od golemog značenja za turnirsku igru stolnog tenisa. Mali je međutim broj onih koji s obzirom na stvaranje taktike računaju sa s v i m osnovnim elementima s kojima moramo računati, ako hoćemo da naša taktika bude r e a l n a i da zaista bude najbolji put k uspjehu.

Prije svega moramo uzimati u račun tehničko znanje o b a protivnika, a ne samo svoje znanje. I o tom je već bilo govora. Ali ono što se možda najmanje ima na umu prilikom stvaranja taktike je n a r a v igrača.

Sigurno je da razum mora biti rukovodeći faktor u o d r e đ i v a n j u i s p r o v o đ e n j u taktike, ali se mora uzimati u obzir i narav igrača.

Neki su igrači po naravi skloni obrani, a drugi napadu. U većini slučajeva će igrači »defanzivnog tipa« u odsudnim momentima, npr. pri kraju seta, igrati defanzivno. Ako se takvim igračima kaže da je njihov protivnik mnogo slabiji u obrani nego u napadu, te bi oni upravo u tim momentima trebali napadati, pa ako oni to prihvate i uvide, njihov napad će u većini slučajeva biti bojažljiv, bez hrabrosti, a vjerojatno će i griješiti. Ista je stvar, samo u obrnutom smislu, i s igračima koji su po svojoj naravi tipični napadači. Mada znaju braniti, oni će se u važnijim momentima osjećati nesigurno i biti izgubljeni ako se brane.

Napomenuo sam da razum treba biti osnovni rukovodeći faktor kod određivanja taktike, ali uvijek treba računati i s naravi

igrača. Gornji primjer ne znači da jedan ofanzivni igrač, u slučaju potrebe i u najodsudnijim momentima ne može da se vrlo dobro brani, ali zato treba da ima osim svjesnog saznanja da je u tom momentu obrana npr. korisnija, te da se on, osim dobre obrane i vlastitog iskustva, zaista može i koristiti svojom dobrom obranom. Sve dok igrač »na svojoj koži« ne iskusi da jednu taktičku zamisao zaista može provesti i unatoč svojoj drugačijoj naravi, on neće moći da tu zamisao sprovede sa sigurnošću.

Zato igrač treba nastojati da upozna sebe, a trener svoje igrače. Kod određivanja taktike, koja je u suprotnosti s naravi igrača, treba da se odlučimo za narav u svim onim slučajevima kad je vjerojatno da razum ne može ukrotiti narav, ali s tim da se prvom prilikom, kad mislimo da smo ono što nam »ne leži« dobro naučili, odlučimo za ono što je prema razumu bolje. Moramo imati na umu da se jedanput treba odlučiti. Vježbom, ustrajnošću i vlastitim iskustvom možemo na kraju u gornjem smislu nadvladati razum i narav, ali uvijek, pa i onda kad smo već iskusni igrači, treba da računamo sa svojom naravi.

Međutim, kako sam već naglasio, iskusan igrač uvijek nastoji da razumom nadvlada živce i da u određenom trenutku primijeni upravo onu taktiku koja je najkorisnija, bez obzira da li je ona u isto vrijeme i karakteristična za njegovu igru ili ne. Veliki igrači su »veliki« upravo zato jer su uvijek u stanju kontrolirati svoje živce. Uzmimo samo dva najkarakterističnija primjera.

Čehoslovak BOHUMIL VANA tipičan je i sjajan ofanzivni igrač, ali sam ga često vidio kako dobiva utakmicu izvanrednom obranom, ili kako nakon dva seta silovitog napada, koji mu nije donio rezultata, prelazi u »pasivni napad«, u beskonačno dugo »izvlačenje« ili slično. Ipak, i kod njega se moglo katkada jasno primijetiti kako u odsudnim momentima očito teži da dođe u napad.

Naturalizirani Austrijanac, Englez RICHARD BERGMANN tipičan je defanzivac po svojoj naravi. On je unatoč tome naučio izvanredni forhend-napad i dok je bio u svojoj vrhunskoj formi, često sam ga viđao kako pobjeđuje defanzivce svjetske klase svojim probojnim forhend-napadom. Usprkos defanzivnoj naravi, Bergmann je uspio kod stanja 20 : 20 dobiti utakmicu s nekoliko silovitih udaraca. Unatoč tome, iako daleko jači u obrani, katkada je iznenadnim napadom znao preokrenuti nabolje već gotovo izgubljene setove. Ipak, kad mu igra »ne ide«, kad je u slaboj formi, kod Bergmanna se to očituje, prije svega u tome što mu je napad naročito slab, te da ima daleko veće povjerenje u svoju obranu.

Takvih i sličnih primjera mogao bih navesti mnogo, ali to nije potrebno. Mislim da sam pokazao kako svjesno saznanje može

da upravlja određivanjem i sprovođenjem taktike i onda kad ono nalaže da se ide nasuprot sugestiji naravi. Pokazao sam i to da u takvim slučajevima narav ostaje činilac u oformljenju načina igranja jednog igrača i da se s tim činiocem mora računati. Vlastito iskustvo, »stečeno na vlastitoj koži«, često ostvaruje zadovoljavajuću ravnotežu između razuma i naravi.

UČENJE, POUČAVANJE, TRENING

U ovoj knjizi već je govoreno o važnosti učenja i o treningu. Sigurno postoje elementi koje igrač neće moći naučiti unatoč svim nastojanjima, a te iste elemente će jedan drugi igrač naučiti s vrlo malo truda.

Poučavajući deset igrača-početnika na potpuno isti način, nakon kraćeg ili duljeg vremena počet će se ispoljavati sve veća razlika u njihovom stilu i tehnici igranja. Svi oni mogu nastojati da igraju jednim istim sistemom igre, mogu imati ista shvaćanja o sistemu svoje igre, a ipak ćemo vrlo teško (ili nikako) moći otkriti dva potpuno ista forhend-drajfa ili dvije iste obrane. NA NJIHOVU IGRU ĆE SE MOĆI PRIMIJENITI ISTA ŠKOLA, ALI ĆE NJIHOVI STILOVI BITI INDIVIDUALNO RAZLIČITI.

Ovo sam iznio kao argument protiv onih koji, navodno zbog straha pred »ukalupljenjem« stilova igrača - početnika, zastupaju i brane mišljenje da ne treba igrače poučavati, nego ih je najbolje prepustiti samima sebi neka se razvijaju stihijski.

Ovo poglavlje obrađuje:

1. poučavanje početnika,
2. trening natjecatelja,
3. trening vrhunskih igrača.

POUČAVANJE POČETNIKA

POČETAK POUČAVANJA

Kad poučavamo početnika, počinjemo time da mu pokažemo jedno pravilno DRŽANJE REKETA. U kasnijem razvoju on će vjerojatno donekle mijenjati ovo držanje, odnosno prilagodit će ga ličnom ukusu i osjećaju. Kad smo početniku prikazali, odnosno ispravili držanje reketa, pustit ćemo ga da tim načinom igra 4—6

tjedana (radi se o potpunom početniku). Treba mu omogućiti da igra što češće i što više, a dati mu prilike da promatra igru raznih, već dosta izgrađenih natjecatelja.

Pri tom stalno kontrolirati držanje reketa i ne dopuštati bitnih promjena.

Početnika puštamo igrati ovako, da bi se priviknuo na držanje reketa i takvom igrom dobio neki osjećaj za loptu. Vrlo je važno da taj početni, prvi osjećaj za loptu dobije na spomenuti način kao neko rano, vlastito iskustvo.

ULOGA INSTRUKTORA, UČITELJA

Nakon prije naznačenog vremena, učitelj, instruktor ili trener počinje sa sistematskim poučavanjem početnika. Glavni i najvažniji zadatak instruktora u ovom periodu rada s početnikom je taj da svome učeniku dade takvu solidnu osnovu, na kojoj će ovaj kasnije moći razvijati svoju igru. Trener mora dati početniku izvjestan sistem u igri, prema kojemu će ovaj izgrađivati svoju igru. Elementi igre treba da se uče odvojeno, ali ih postepeno treba međusobno povezivati i pri tom voditi računa i o sistemu igre. Kod odlučivanja o sistemu igre treba da odlučujući faktor bude individualna sposobnost učenika.

Zbog što uspješnijeg i konstantnog ispravljanja grešaka početnika, instruktor nastoji da nađe partnera svome učeniku, a sâm igra jedino onda kad je to neophodno potrebno. Mnogo efikasnije će biti ako instruktor sa strane promatra učenika i stalno ga ispravlja izvodi li pogrešno jedan detalj.

Naravno, instruktor treba da odredi kakve će lopte davati partner početniku, kako bi učenik mogao što efikasnije učiti novo pokazane detalje. Instruktor je taj koji svaki detalj igre pokaže i objasni učeniku i s njime počne (event. drži učenika za ruku) sprovođenje toga detalja.

Poželjno je da se satovi poučavanja održavaju svaki drugi dan, a da se između dva sata učeniku odredi vježba, kako bi što bolje učvrstio jedan tek naučeni detalj igre. Kod toga je važno imati na umu da se učeniku smije dati na samostalno vježbanje (bez kontrole instruktora) samo onaj novo naučeni detalj, koji je učenik na satu poučavanja (najmanje 15 minuta) pravilno izvodio. Prilikom samostalnih vježbi početnik se mora tačno pridržavati propisanih vježbi i ne smije igrati ništa drugo osim onoga što mu je propisano. Dakle, poučavanje bi se trebalo odvijati tako, da se jedan dan održi sat poučavanja, a slijedeći dan vježbe, zatim dan poslije vježbe ponovo sat poučavanja, zatim ponovno vježbe itd.

TRAJANJE SATA POUČAVANJA I VJEŽBI

Ako se na jednom satu uči samo jedan detalj, što znači da je zaposlena ista grupa odnosno grupe mišića, taj sat ne smije trajati više od 45 minuta, a nakon prvih 20 minuta dobro je dati pauzu od 5—10 minuta.

Ako se na jednom satu uče dva ili više detalja, ali svi iz obrane ili svi iz napada, treba nakon svršetka učenja jednog detalja dati kratku pauzu i tek tada prijeći na učenje slijedećeg detalja. U svakom slučaju, sat poučavanja smije također trajati najviše 60 minuta.

Kad jedno za drugim na istom satu poučavamo najprije neki detalj obrane (uključivši rezanje i svako osnovno vraćanje), a poslije neki detalj iz napada — ili pak obrnutim redom — taj sat smije trajati 60 minuta, ali ne moramo umetnuti pauzu, izuzev slučaja kad postoji poseban razlog, npr. veliki umor ili umor ruke s kojom učenik igra itd.

Kod svega toga valja imati u vidu da se izvjesni mišići prije umaraju raznim defanzivnim pokretima (kod kojih je i držanje reketa obično čvršće nego u napadu), a drugi u napadu. Treba računati i s tim da su u svakom pokretu zaposleni ne samo mišići podlaktice i nadlaktice, nego i rameni mišići, te prsni i leđni mišići.

TEHNIKA NOGU

Uporedo s učenjem elemenata igre, početniku treba objašnjavati i tehniku nogu, od postavljanja na loptu, preko kretanja za vrijeme igre sve do vraćanja u osnovni stav.

U početku će posebno učenje rada nogu možda ići vrlo teško. Kretanje možda neće izgledati prirodno. To će biti prije svega zato što će učenik obraćati pažnju istovremeno na neki nedavno naučeni detalj igre, a i na pravilan rad nogu koji ćemo od njega zahtijevati. Unatoč teškoći, stalno treba obraćati pažnju na rad nogu sve dok taj rad ne bude automatiziran. Naročito je važno da se igrač navikne na automatsko vraćanje u osnovni stav. Kad pravilan rad nogu prijeđe učeniku u krv, kad ne mora više paziti na tehniku nogu, njegov rad nogu bit će tek tada dobar i prirodan.

Da bi se to postiglo, dobro je na nekim satovima poučavanja (a i vježbama) skrenuti posebnu pažnju tehnici nogu a, ako je potrebno, povremeno odvratiti pažnju učenika od učenja elemenata igre i usredotočiti je isključivo na rad nogu.

PAŽLJIVO GLEDANJE LOPTE

Kad smo već nešto napredovali s poučavanjem osnovnih elemenata igre, treba da obraćamo sve veću pažnju na to da se početnik postepeno privikava na pažljivo igranje. Treba ga stalno i strpljivo odgajati u tom smislu da nauči cijeniti važnost svake učinjene pogreške, a naročito ga treba odvikavati od nepotrebnih lakomislenosti u igri. Na ovo mu moramo stalno skretati pažnju uporedo s daljnjim učenjem i usavršavanjem samih elemenata igre.

Naročito je važno da početnik nauči GLEDATI LOPTU. Mnogi natjecatelji gube poene samo zato što ne gledaju pažljivo loptu.

Pažljivo gledanje lopte ima svoju najveću važnost kod izvođenja pojačanih ili završnih udaraca. Neobično često se griješi, kad hoćemo neku visoku loptu udariti velikom snagom i tako dobiti poen. Pored lošeg postavljanja na loptu, prebrzo ili prekasno izvedenog udarca, najčešći uzrok grešaka kod izvođenja završnog udarca je taj što igrači ne gledaju pažljivo loptu koju će udariti. Dovoljna je najmanja nepažnja ili najmanja pogreška u ocjeni položaja i visini lopte, da siguran udarac izvedemo loše, pa umjesto da dobijemo poen — gubimo. Zbog toga je veoma važno naučiti početnika da treba u igri pažljivo gledati loptu.

Bila bi međutim velika greška, kad bismo učili igrače gledati samo loptu! Time treba početi, ali postepeno treba privikavati učenika, da svojim pogledom obuhvati čitavo polje igranja i da naročito pažljivo promatra svog protivnika. Namještanje ili neki najmanji pokret protivnika može odati njegove namjere, a primijetiti namjere protivnika već je znatan dobitak za svakoga igrača.

Stalno držanje protivnika na oku također je jedan od osnovnih zadataka igrača u igri. Učenika-početnika treba već rano početi navikavati da uvijek nastoji ocijeniti položaj, pa eventualno i namjere protivnika. I najjači udarac protivnika može se katkada obraniti zahvaljujući tome što smo iz njegovog postavljanja ili nekog malenog pokreta primijetili na koju će stranu udariti loptu te se pravovremeno postavili na tu loptu. Nemoguće je zamisliti, na primjer, da izvedemo udarac na tijelo protivnika, ako ne znamo njegov položaj. Učenika treba dakle privikavati da protivnika (partnera) stalno »drži na oku«.

U početku će pažljivo promatranje smetati učenika da drži na oku i partnera, ali će se postepeno priviknuti da, slikovito rečeno, jednim okom gleda loptu, a drugim protivnika. Kasnije će mu biti dovoljan samo p a ž l j i v pogled da tačno ocijeni let i odskok lopte a tada će već s lakoćom moći pratiti i kretanje protivnika.

Ali taj jedan pogled morat će i tada biti zaista p a ž l j i v. Da bi uvijek pažljivo mogao makar i jednim pogledom promatrati loptu, učenik mora najprije naučiti pažljivo promatrati lopte, a tek na to da nadoveže i stalno razvija umijeće pažljivog promatranja protivnika, štoviše, ne samo protivnika nego i cijele situacije u vezi s igranjem.

POVEZIVANJE ELEMENATA IGRE

Kod povezivanja elemenata u cjelokupnu igru moramo biti oprezni, jer se, ako elementi nisu još učvršćeni ili ako je rad nogu slab, može dogoditi da iskvarimo pojedine još nedovoljno naučene elemente igre. Postavljanje na loptu kod povezivanja elemenata mora biti uvijek izraženo i pravilno. To postavljanje je ujedno i dobra kontrola instruktoru.

Kad hoćemo povezivati dva elementa, npr. rezanje s bekhend- i forhend-strane, dat ćemo učeniku da uvježbava najprije samo jedan, a zatim samo drugi element potpuno zasebno. Najprije se naizmjenično uvježbava svaki element po desetak minuta. Zatim se svaki element uvježbava posebno po 5 minuta. Kada konačno povežemo elemente (npr. rezanje s obje strane), učenik najprije dobiva lopte pravilno, naizmjenično na jednu pa na drugu stranu, odnosno naizmjenično dobiva lopte po jednom pravilnom redoslijedu za izvođenje jednog pa drugog elementa. Kod toga se naročito mora paziti na pravilno postavljanje na loptu i vraćanje u osnovni stav.

Na potpuno slobodno — izvan nekog pravilnog redoslijeda — povezivanje elemenata smijemo pomišljati tek onda kad smo to povezivanje na gornji način dovoljno učvrstili. I u tom slučaju treba stalno voditi računa o postavljanju na loptu i na vraćanje u osnovni stav. Samo se po sebi razumije, da je potrebna stroga kontrola pravilnog izvođenja pojedinih elemenata i u cjelokupnoj igri.

SIGURNOST

Na naprijed opisan način, postepeno i s mnogo strpljenja možemo dovesti početnika (za kraće ili dulje vrijeme) do jedne više stepenice u njegovom razvoju. On više neće biti početnik u pravom smislu riječi. Ali treba dalje da uči.

U tom stadiju razvoja moramo kod učenika obratiti pažnju na to da shvati važnost i značaj sigurnosti u igri. Prvostepeno treba

da nauči »držati loptu u igri«, kako u obrani tako i u napadu. Sada je njegov osnovni cilj da lopta uvijek ide na protivničku stranu stola, da što manje griješi, bez obzira napada li ili se brani. U ovom stadiju mora instruktor voditi borbu za iskorjenjivanje svake suvišne lakomislenosti i hazardiranja u igri.

Posebnu pažnju treba obratiti učenju ocjenjivanja pogodnog momenta za izvođenje pojačanog i završnog udarca. Pojačavanje udaraca nosi sa sobom izvjestan rizik. Smanjiti taj rizik na najmanji mogući minimum, znači dobiti sigurnost u napadu.

ELEMENTI TAKTIKE I TAKTIKA

Kad je početnik još više napredovao, kad već posjeduje izvjesno znanje u smislu tehnike igre, kad ima i relativnu sigurnost, kad zna igrati pribrano i pažljivo, kad je dakle već prešao početničku fazu, treba da ga naučimo daljnjim elementima, koje bismo mogli nazvati elementima taktike. Sigurno je i sama osnovna tehnika igranja vrlo važan element taktike, ali postoje detalji igre koji su od posebnog značenja za taktiku. Ti detalji su npr. u obrani naizmjenično »rezanje« i vraćanje lopti bez rotacije ali s pokretom »rezanja«, plasiranje vraćenih lopti, poluvolej-obrana itd. Ovih elemenata ima u napadu još više. Tu bismo mogli ubrojiti niz udaraca (obično »izvučena lopta«, udarac sa trzajem, pojačani udarac pa sve do završnog udarca, udarac bez ikakve rotacije u pravcu leta lopte itd.), skraćenje lopte u napadu, udarac na tijelo protivnika, protuudarac, »kontradrajf«, iznenada »zarezana« lopta poslije našeg vraćenog udarca, rezanje rezanih lopti itd.

Uspije li učenik da svlada i ove elemente, tada ima sve preduvjete da počne uvoditi u svoju igru i taktiku. Tada smo (a nekada već i ranije po njegovoj tehnici igre) našeg učenika osposobili da oprezno pristupi prvim natjecanjima.

*

Ukratko sam iznio kakvo treba da je poučavanje jednog početnika. Instruktor, učitelj ili trener sve to treba da prilagode individualnom shvaćanju i da uvedu svoje metode rada prema vlastitom iskustvu.

U nastavku ću iznijeti konkretan plan poučavanja početnika koji se može primijeniti u klubovima i sekcijama, a može se sprovoditi i u obliku kursa ili škole.

ŠKOLA ZA POČETNIKE

Prije nego prijeđemo na pojedine satove i vježbe, treba napomenuti da instruktor ili partner treba da daje učeniku srednje lagane i srednje jake lopte. Kad se uči rezanje, ne smije se u početku dati lopta s rotacijom. Na to valja učenika postepeno priviknuti. Kad se uči napad, dat ćemo u početku nerezane lopte, a tek kasnije postepeno učiti napadanje iz rezanih lopti. Lopte koje učeniku dajemo odnosno vraćamo treba da padaju iza sredine njegove polovice stola, tako da postignu kulminaciju nešto iza zadnjeg ruba stola, ili u visini zadnjeg ruba, već prema tome koji detalj igre uči početnik. Te lopte treba da dovoljno odskoče na učenikovoj strani stola, ali ne previsoko. U početku učenja jednog novog detalja treba davati učeniku sasvim mekane, lagane lopte. U samom početku, često najbolje odgovara svrsi da instruktor drži reket zajedno s učenikom i da zajedno izvode pokrete, odnosno da zajednički izvode udarce i vraćaju lopte. Kod toga će instruktor stajati jedanput sa strane, a drugi put nešto iza učenika, već prema tome o kojem se pokretu radi, ali će uvijek biti sasvim uz učenika.

U samom početku treba upozoriti učenika da sačeka dok lopta dostigne kulminaciju poslije odskoka na njegovoj strani stola. Zamah za izvođenje pokreta počet će uzimati već prije nego je lopta odskočila, ili upravo kad je odskočila, što opet ovisi o mnogim okolnostima (kakva je lopta koja dolazi, što kanimo učiniti itd.). Bitno je da se lopta pogodi reketom u momentu kad je dostigla svoju kulminaciju ili kad je bar sasvim blizu te tačke.

Naravno, s prvim satom ćemo početi tek pošto je već učenik sam s pravilnim držanjem reketa pokušao igrati i kad je već stekao izvjestan osjećaj za loptu. Za svaki slučaj, na prvim satima još ćemo kontrolirati i držanje reketa, a kasnije ćemo dopustiti eventualna sitna prilagođivanja ličnom osjećaju učenika (npr. pomicanje jednog prsta itsl.), jer će on najprije tako uspjeti da svlada tehniku igre.

Ako treba da se učeniku dadu posebne lopte u pogledu plasiranja, rotacije i jačine, to će biti naznačeno kod pojedinih sati odnosno kod pojedinih vježbi.

Još jedna važna napomena za početnika i one koji ih poučavaju.

Danas je vrlo čest slučaj da već početnici gledajući svoje starije igrače pošto-poto žele igrati spužvastim reketom. Ne odbacujući već unaprijed mogućnost da se početnika eventualno može »naučiti igrati« i sa spužvastim reketom, siguran sam da će takav način poučavanja biti mnogo teži i daleko neefikasniji. Iskustvo

mi govori da svaki igrač-početnik treba najprije steći osnovni osjećaj za loptu, zatim svoju individualnu tehniku razviti do stanovitog stupnja i tek tada može prijeći na reket sa spužvastom materijom. Znam igrače koji su vrlo rano, još gotovo kao početnici, prešli na spužvasti reket, ali kod njih se, uz časne iznimke, uvijek osjeća pomanjkanje tehnike i sposobnost svestranog baratanja loptom.

Da je ovaj stav pravilan, govori nam i praksa Japanaca koji isto tako svojim mladim igračima najprije daju u ruke reket s običnom gumom pa tek kasnije, kad steknu izvjesnu sigurnost, dobiju mogućnost igranja spužvastim reketima.

Koliki treba da je početnički staž, teško je odrediti sasvim tačno, jer to najviše zavisi od samog početnika i njegovog tempa usvajanja stolnoteniske tehnike, ali u svakom slučaju bih preporučivao početnicima da prije isteka godine dana intenzivnog igranja ne prelaze na igranje sa spužvastim reketom.

REDOSLIJED SATI I VJEŽBI

1. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom. Učenik počinje uzimati zamah (dizati reket prema gore i natrag) kad lopta tek što nije odskočila na njegovoj strani.

1. vježba. Osnovno vraćanje bekhendom. Partner daje sasvim lagane lopte bez ikakve rotacije na lijevi ugao stola učenikove strane (za ljevake obrnuto). Učenik obraća glavnu pažnju na pravilno postavljanje na loptu i sam pokret osnovnog vraćanja.

2. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom.

2. vježba. Osnovno vraćanje bekhendom. Učenik obraća svu pažnju na to da pravilnim pokretom osnovnog vraćanja vrati loptu preko mreže.

3. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom.

3. vježba. Osnovno vraćanje bekhendom. Glavna pažnja usmjerena je na to da učenik uspije što više puta vratiti loptu preko mreže pravilnim pokretom osnovnog vraćanja.

4. SAT. Osnovno vraćanje forhendom. Glavnu pažnju obratiti na postavljanje na loptu, koje je ovdje teže nego kod osnovnog vraćanja bekhendom. Ne zaboravimo protumačiti učeniku uzimanje zamaha za izvođenje pokreta.

4. vježba. Osnovno vraćanje forhendom. Učeniku se daju lopte bez ikakve rotacije, i to otprilike nešto iza sredine polupolja uče-

nikovog stola, sasvim lagano kao da smo te lopte oprezno bacili rukom. Glavnu pažnju posvetiti postavljanju na loptu (treba se malo nagnuti iz kuka nadesno).

5. SAT. Osnovno vraćanje forhendom. Obratiti pažnju da reket na kraju pokreta bude isto toliko, ili još više položen kao na početku pokreta, da se lopta ne bi preklopila reketom.

5. vježba. Osnovno vraćanje forhendom. Koncentrirati svu pažnju na pravilan pokret vraćanja.

6. SAT. Osnovno vraćanje forhendom. Učenik ne smije dobiti suviše kratke lopte, jer će tada morati izvoditi pokret sasvim nad stolom, a to neće odgovarati svrsi.

6. vježba. Osnovno vraćanje forhendom. Važno je da učenik pravilnim pokretom vraća lopte preko mreže. Zasad može biti načelo: radije preko stola, nego u mrežu.

7. SAT. Osnovno vraćanje forhendom. Obratiti pažnju na pravilnost postavljanja i pokreta vraćanja, ali sada već upozoriti na važnost pažljivog gledanja lopte i opreznog izvođenja pokreta vraćanja.

7. vježba. Osnovno vraćanje forhendom. Nastojati da učenik što više puta vrati loptu preko mreže bez prekida igre i, naravno, sa što pravilnijim pokretom.

8. SAT. Forhend-napad. Učeniku pokažemo pokret forhend-»drajfa«. Tada mu dajemo duge, poluvisoke, nerezane lopte na njegovu forhend-stranu. Zajedno s pokretom izvođenja udarca pokažemo i postavljanje na loptu. Neka učenik pokuša pravilnim pokretom i dobro postavljen da pogodi loptu koju mu dajemo. Za sada ne obraćamo uopće pažnju na to kuda ide lopta od njegovog reketa, iako mu ukazujemo na to (što i sam zna) da lopta mora ići preko mreže na partnerovu stranu stola.

8. vježba. Forhend-napad. Vježba se postavljanje na loptu i pravilan pokret kojim se pogodi lopta. Partner daje sve lopte učeniku dugačko, poluvisoko, nerezano, isključivo na učenikovu forhend-stranu, tako da se učenik ne mora kod napada suviše kretati.

9. SAT. Forhend-napad. Isto kao i 8. sat.

9. vježba. Ista kao 8. vježba.

10. SAT. Forhend-napad. Isto kao i 8. sat, samo što sada učenika upozoravamo naročito na to da pažljivo promatra loptu i vrlo oprezno izvodi pokret, tj. pazi da lopti dade izvjestan određeni udarac koji treba da dovede loptu na partnerovu polovinu stola.

10. vježba. Forhend-napad. Učenik treba da udara lopte pažljivo. Sada već treba početi obraćati pažnju na to da lopta bude dobro udarena i da ide na stol.

11. SAT. Forhend-napad. Isto kao 10. sat.

11. vježba. Forhend-napad. Glavnu pažnju usmjeriti na to da učenik što više udaraca usmjeri na protivničku stranu stola. To ne smiju biti jaki udarci, nego »izvučene« lopte. Da se poveća pažljivost, dobro je, otprilike zadnjih 10—15 minuta u svakoj seriji, brojiti koliko puta može učenik bez pogreške izvesti forhend-udarac, odnosno »izvući« loptu da se igra ne prekine.

12. SAT. Forhend-napad. Paziti na to da učenik što dulje »izvlači« lopte. Posebno valja paziti da se isprave eventualne greške u tehnici udaraca i postavljanju na loptu. Kontrolirati pogađa li loptu na njenoj najvišoj tački poslije odskoka.

12. vježba. Uvježbavanje forhend-napada. Još uvijek partner daje učeniku lopte samo na njegovu forhend-stranu, i to dugačke, bez rotacije i poluvisoke. Što dulje držati loptu u igri. U tom cilju povremeno brojiti koliko puta zaredom može učenik izvesti forhend-udarac (»izvlačenje«) bez prekida igre.

13. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom. Ispravljanje eventualnih grešaka, postavljanje na loptu i izvođenje pokreta.

13. vježba. Uvježbavanje osnovnog vraćanja bekhendom. Osobito paziti da učenik što više puta vraća loptu a da pri tom ne griješi. Naravno, sve to s pravilnim pokretom i uz dobro postavljanje na loptu.

14. SAT. Osnovno vraćanje forhendom. Isto kao i 13. sat, samo s forhendom. Poslije kratke pauze partner će davati obične lagane lopte bez rotacije na forhend-stranu učenika. Poslije 2—4 lopte, koje je učenik vratio osnovnim vraćanjem forhendom, partner će jednu, također običnu laganu loptu dati na bekhend-stranu učenika, a ovaj će pokušati da je vrati osnovnim vraćanjem bekhendom. Sada je važno da se učenik prvi put nastoji priviknuti na osnovno vraćanje forhendom, a da računa s time da mu lopta može doći i na bekhend-stranu. Cilj ove vježbe jest taj da učenik osjeti potrebu da pazi i na drugu stranu stola. Još nije potrebno nikakvo posebno objašnjavanje promjene stava. Zadnjih 10 minuta daje partner ponovno sve lopte na forhend-stranu učenika.

15. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom. Treba objasniti učeniku osnovni stav i vraćanje u osnovni stav poslije svake vraćene lopte. Uvježbava se osnovno vraćanje bekhendom, a uči se vraćanje u osnovni stav.

15. vježba. Vraćanje u osnovni stav. Partner daje učeniku na bekhend-stranu obične lagane lopte bez rotacije. Poslije svake vraćene lopte učenik se vraća u osnovni stav. (Ne zaboraviti mali poskok na kraju toga vraćanja. Vidi poglavlje: »Tehnika igre — tehnika nogu«.) Obje noge i oba ramena su mu u jednoj ravnini, paralelnoj sa zadnjim rubom stola. Na iduću loptu se najprije postavi, a onda izvede osnovno vraćanje bekhendom. S obzirom na to da su lopte koje učenik dobiva srednje dugačke, lagane, osnovni stav će mu biti malo udaljen od stola, ali će se svakako kod vraćanja u taj stav ipak nešto udaljiti od stola. Vrlo je važno da se učenik na loptu, koju će vratiti, najprije postavi, a onda izvede pokret osnovnog vraćanja bekhendom.

16. vježba: Vraćanje u osnovni stav. Partner daje učeniku sve lopte na njegovu forhend-stranu. Poslije svake skraćene lopte učenik se vraća u osnovni stav, kako je objašnjeno u prethodnoj vježbi. Treba da se vrati u osnovni stav **odmah,** čim je izveo pokret osnovnog vraćanja forhendom. Poslije vraćene lopte ne smije ostati u položaju za osnovno vraćanje forhendom, ali mora pokret izvesti dokraja i tada se smjesta vratiti u osnovni stav.

17. SAT. Forhend-napad. Postavljanje na loptu i vježbanje pravilnog pokreta.

17. vježba. Prvo pola sata pazi se samo na pravilno izvođenje pokreta i postavljanje na loptu. Drugi dio ove vježbe posvećuje se stjecanju izvjesne sigurnosti u »izvlačenju«. Učenik još uvijek dobiva nerezane lopte i to na svoju forhend-stranu. U drugom dijelu vježbe učenik nastoji što više puta »izvući« loptu a da ne pogriješi. Može se i brojiti koliko puta redom može udariti loptu na stol u jednom poenu. Naravno, učenik će »izvlačiti« slabo do srednje jako (već kako može prema svom dosadašnjem znanju a da ne griješi suviše često) i neće nastojati da pojačava udarce, jer je sada cilj **stjecanje sigurnosti.**

18. SAT. Forhend-napad. Postavljanje na loptu i vježbanje pravilnog pokreta. Učeniku dajemo lopte u sredinu stola (a ne na forhend-stranu kao do sada), još uvijek nerezano. Kod toga naročito pazimo na postavljanje na loptu.

18. vježba. Partner daje učeniku loptu u sredinu stola nerezano. Prvih 15 minuta se izvježbava pravilan pokret i postavljanje na loptu. Slijedećih 15 minuta obraća se glavna pažnja na sigurnost. Poslije toga do kraja vježbe partner daje učeniku naizmjenično: jednu loptu na njegov forhend-ugao, a jednu u sredinu stola.

Učenik se kreće uvijek prema lopti i iz svake lopte obavezno izvodi forhend-udarac. Kad učenik napada iz one lopte koja mu

je došla u sredinu stola, treba da obrati pažnju na postavljanje na loptu, a naročito na izvjesno iskretanje (lijevo rame i lijeva noga je ispred desnog ramena i desne noge), ali to iskretanje će biti potpuno izrazito tek kad će se napadati forhendom s lijevog ugla stola. U ovoj vježbi ne smije se učenik truditi da izvodi snažne udarce.

19. SAT. Forhend-napad. Učenje izmicanja na lijevi ugao stola i odande izvođenje forhend-napada. Naročitu pažnju obraćamo na postavljanje na loptu (iskretanje i težina tijela). U početku se učenik stalno nalazi sasvim na lijevom uglu stola, a kasnije oko osnovnog stava za forhend-napad (oko četvrtine stola, tako da se mora uvijek nešto izvlačiti nalijevo kod izvođenja udaraca, a poslije se vraćati prema osnovnom stavu). Sada još nije naglasak na vraćanju u osnovni stav. Učenik dobiva nerezane lopte.

19. VJEŽBA. Izvođenje forhend-napada s lijevog ugla stola. Učeniku dajemo nerezane, dugačke lopte na njegov lijevi ugao stola. On stoji na lijevom uglu stola i odande »izvlači« forhendom 20 minuta dijagonalno na bekhend-ugao partnera (treba da se kod toga iskrene), a poslije 25 minuta paralelno na forhend-stranu partnera. Poslije toga do kraja vježbe obraća glavnu pažnju na to da drži loptu u igri, tj. da izvede što više slabih do srednje jakih udaraca, a da ne pogriješi. Kod toga izvodi udarce na tijelo partnera, uglavnom u sredinu stola. Učenik i nadalje dobiva lopte sasvim na lijevi ugao stola i odande napada forhendom.

20. SAT. Forhend-napad. Učenje napadanja kad se partner brani »rezanim« loptama. Ovdje treba učeniku objasniti kako se izvlače zarezane lopte (obratiti kod toga pažnju i na nagib reketa).

Naravno, u početku učeniku davati slabo rezane lopte, a tek kada on može napadati i iz zarezanih lopti, reći ćemo partneru da pojača rezanje. Od ovoga sata dalje, kad god učenik učini forhend-napad, podrazumijeva se da on taj napad izvodi iz rezanih lopti.

20. vježba. Partner vraća loptu na učenikovu forhend-stranu, i to rezano (rezati valja toliko jako koliko učenik može podnijeti, odnosno izvoditi svoj forhend-napad iz tih zarezanih lopti). Prvih 15 minuta učenik obraća pažnju isključivo na to da uspije »izvući« zarezane lopte, tj. da prebrodi opasnost od zarezanih lopti. Ova se opasnost sastoji u tome da, kad se hoće napadati iz tih lopti, one od reketa napadača skliznu u mrežu. Sada je svejedno na koju stranu će učenik usmjeriti svoje udarce, bitno je da njegove udarene lopte idu preko mreže. U ovoj vježbi je važno da lopta ne ode u mrežu, a nije velika greška ako ona ode preko mreže — izvan stola.

Daljnjih 15 minuta učenik će iz istih lopti napadati na bekhend-stranu partnera, izvodit će dakle paralelne forhend-udarce. Slijedećih 10 minuta učenik će iz istih lopti napadati na forhend-stranu protivnika, što znači da će izvoditi dijagonalne forhend-udarce.

Do kraja vježbe se uvježbava sigurnost. Učenik nastoji najviše puta »izvući« zarezanu loptu.

21. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom. Naglasak je na vraćanju u osnovni stav poslije svake vraćene lopte. Učenik dobiva lopte na svoju bekhend-stranu, kao i dosada, bez ikakve rotacije, nabačene srednje dugačke lopte.

21. vježba. Vježba se osnovno vraćanje bekhendom i vraćanje u osnovni stav. Partner daje učeniku za vrijeme čitave vježbe lagane, srednje dugačke lopte. Na svaku loptu se učenik pravilno postavi i, čim ju je vratio, odmah se vraća u osnovni stav. Mora paziti da mu je osnovni stav pravilan: da bude u sredini stola i da su mu noge i ramena u jednoj ravnini, paralelnoj sa zadnjim rubom stola, odnosno mrežom. U taj stav se »namješta« malim poskokom na mjestu.

22. SAT. Osnovno vraćanje bekhendom i prijelaz na bekhend-obranu. Najprije se ponovi i eventualno ispravi osnovno vraćanje bekhendom. Zatim će učenik dobivati »izvlačene« lopte, tj. lopte koje imaju rotaciju u pravcu svoga leta. Naravno, ove lopte neće biti u početku jake, a i rotacija će biti vrlo umjerena. Sada se ne obraća pažnja na vraćanje u osnovni stav. Treba objasniti učeniku da se kod vraćanja ovih lopti treba malo povući natrag, da reket drži nešto uspravnije i da lopte »stiska« prema rubu mreže. Istovremeno treba objasniti učeniku kakvu rotaciju dobiva lopta od partnerovog »izvlačenja«. Objasnimo mu da, prije nego što će vratiti loptu, pusti da ona u svom odskoku dostigne kulminaciju. Učenik uzima zamah za izvođenje vraćanja, kad je lopta već prešla preko mreže na njegovu stranu stola. Kod prvih vraćanja korisno je da držimo učenika za ruku, u kojoj ima reket, tako da mu pomognemo u stjecanju osjećaja za početak uzimanja zamaha i samog vraćanja.

Tako počinjemo s poučavanjem bekhend-obrane.

22. vježba. Prvih 15 minuta dajemo učeniku obične, lagane lopte bez rotacije na njegovu bekhend-stranu. On vježba osnovno vraćanje bekhendom. Poslije toga do kraja vježbe partner lagano »izvlači« učenika na bekhend-stranu. Učenik vraća te »izvučene« lopte, brani se bekhendom. Za sada je važno da on te lopte vraća pravilnim pokretom i da bude dobro postavljen na te lopte. Sada se ne obraća pažnja ni na vraćanje u osnovni stav, ni na to da vraćene

lopte budu zarezane. Bitno je da se učenik privikne na lopte s rotacijom u pravcu leta i da te lopte vraća pravilnim pokretom i dobro postavljen na loptu.

23. SAT. Osnovno vraćanje forhendom. Osobito valja paziti na postavljanje na loptu (pažnja: treba se nagnuti i u stranu) i vraćanje u osnovni stav. Treba paziti na to da je vraćanje u osnovni stav izrazito i da je taj stav pravilan. Učenik dobiva na svoju forhend-stranu lagane, dugačke lopte i to bez ikakve rotacije.

23. vježba. Uvježbava se osnovno vraćanje forhendom, a naročito se pazi na vraćanje u osnovni stav. Partner daje učeniku na forhend-stranu lagane, dugačke lopte bez ikakve rotacije. Učenik se na svaku loptu pravilno i izrazito postavlja (pažnja: nagib u stranu i na loptu), vrati je forhend-osnovnim vraćanjem i odmah se vraća u pravilan osnovni stav (vidi 21. vježbu).

24. SAT. Osnovno vraćanje forhendom i prijelaz na forhend--obranu. Najprije se ponovi, i eventualno ispravi, osnovno vraćanje forhendom. Zatim će učenik dobivati lopte koje imaju rotaciju u pravcu svoga leta. Tada ćemo mu objasniti da će ove lopte uslijed svoje rotacije poslije odskoka dobiti ubrzanje, te da će kulminacija poslije njihovog odskoka biti udaljenija od mjesta odskoka, nego što je to bio slučaj s loptom bez rotacije koju je dobivao za vježbanje osnovnog vraćanja. U početku ove lopte ne smiju biti jake, a rotacija će biti vrlo umjerena. Kod vraćanja ovih lopti učenik će se povući nešto prema natrag i sada neće paziti na rad nogu, odnosno vraćanje u osnovni stav. On treba prilikom vraćanja tih »izvučenih« lopti nastojati da te lopte »stisne« prema dolje, prema rubu mreže, jer će one uslijed svoje rotacije imati tendencu odskoka prema gore od učenikovog reketa. Reket ne smije biti suviše položen kod vraćanja ovih lopti. Početak uzimanja zamaha za izvođenje vraćanja vrlo je važan. Reket s rukom počinjemo pripremati za izvođenje vraćanja kad lopta dolazi preko mreže na našu stranu stola, a još nije odskočila na našoj strani.

24. vježba. Prvih 15 minuta daje partner učeniku lagane, dugačke lopte bez rotacije na njegovu forhend-stranu. Učenik vježba osnovno vraćanje forhendom. Poslije toga do kraja vježbe partner lagano »izvlači« učenika na forhend-stranu. Važno je da učenik vraća te lopte pravilnim pokretom i da bude dobro postavljen na te lopte (ne smije se zaboraviti na nagib u stranu). Sada se ne pazi ni na vraćanje u osnovni stav, ni na to da vraćene lopte budu zarezane.

25. SAT. Forhend-napad. Daljnje učenje forhend-napada iz »rezanih« lopti najprije samo s forhend-ugla stola, a zatim iz sredine stola.

25. vježba. Prvih 10 minuta partner vraća lopte rezano na forhend-ugao učenikove strane stola. Ovaj »izvlači« dijagonalno na forhend-stranu partnera. Daljnjih 15 minuta partner »reže« lopte na učenikovu forhend-stranu, ali učenik sada napada iz tih lopti paralelnim »izvučenim« loptama na bekhend-stranu partnera. U drugom dijelu vježbe, sve do kraja, partner »reže« lopte u sredinu učenikove strane stola. Ovaj napada forhendom iz sredine stola, najprije 15 minuta na partnerovu bekhend-stranu, a zatim 15 minuta na partnerovu forhend-stranu.

26. SAT. Forhend-napad. Iz rezanih lopti, najprije iz sredine stola, a zatim s lijevog (bekhend) ugla stola. Kad učenik napada forhendom s lijevog ugla stola, dakle, kad se sasvim »izvuče« na taj ugao, treba mu objasniti važnost iskretanja kod izvođenja napada. Treba da nauči udarati loptu od tačke posve blizu tijela, da ne bi udario opruženom ili poluopruženom rukom, jer bi tada morao stajati daleko izvan lijevog ugla stola, što je opasno.

26. vježba. Partner vraća lopte »rezano« na učenikov lijevi ugao stola, tako da se učenik mora izvlačiti na svoj bekhend-ugao i odande napadati forhendom. Stupanj (jakost) rezanja je onoliki, koliki učenik podnosi, a da ne griješi suviše često zbog jačine rezanja. Postepeno i oprezno može partner u drugom dijelu vježbe pojačati »rezanje«.

Prvih 15 minuta učenik napada na bekhend-stranu, a daljnjih 20 minuta na forhend-stranu partnera. Naravno, partner vraća lopte stalno rezano, i to na lijevi ugao učenikove polovine stola. Poslije tih 25 minuta, vježba sigurnosti u »izvlačenju« do kraja vježbe. Sa svoga lijevog ugla (kuda mu partner vraća i nadalje sve lopte) učenik izvlači rezane lopte (koje sada mogu biti nešto jače rezane) oprezno ne nastojeći ih jako udariti, nego duže držati loptu u igri.

27. SAT. Forhend-napad. Uoči se kretanje **tehnike nogu** kod forhenda. Cilj rada nogu jest da igrač dospije doći do lopte koju hoće udariti, da se pravovremeno postavi na nju i da dobro postavljen dobro izvede forhend-udarac. Sada ćemo konkretno poučavati učenika kako može serijski napadati forhendom, ako se protivnik brani plasiranim loptama. Kod toga je odlučno da se učenik smjesta po izvedenom udarcu vrati u osnovni stav za forhend--napad, koji je otprilike na lijevoj četvrtini stola, na liniji koja bi lijevo polupolje stola prepolovila još na polovinu. Ako se nalazi u tom stavu, učenik će najlakše izvoditi svoje forhend-udarce i s lijevog i s desnog ugla stola.

Ovo učenje treba sprovoditi oprezno i postepeno, i to najprije šablonski da učenik zna na koju će stranu koja lopta doći. Tek kad

se dobro kreće na te šablonski plasirane vraćene lopte, možemo ga staviti pred teži zadatak i vraćati mu lopte plasirane, i to mijenjajući uglove neočekivano. Kod toga učenik dobiva razne lopte.

27. vježba. Vježba za rad nogu u forhend-napadu. Prvih 10 minuta partner vraća učeniku naizmjenično i rezano jednu loptu u sredinu stola, a jednu sasvim na forhend-ugao učenika. Učenik svaku loptu »izvlači« forhendom. Poslije svake udarene lopte treba da se vrati u osnovni stav za forhend-napad, unatoč tome što vidi da lopte dobiva u sredinu i na desni ugao stola, a taj osnovni stav je između sredine i lijevog ugla stola.

Slijedećih 10 minuta partner vraća učeniku lopte naizmjenično u sredinu i na lijevi ugao stola, jednu na lijevi ugao, a jednu u sredinu stola. Učenik serijskih napada forhendom.

Daljnjih 10 minuta partner plasira svoje vraćene lopte naizmjenično, šablonski: jednu na lijevi, drugu na desni ugao stola, a učenik forhendom serijski »izvlači«.

Ukoliko je učenik uspio da serijski napada forhendom (da svaku loptu »izvuče« forhendom) kod gornjeg šablonskog naizmjeničnog plasiranja vraćenih lopti, partner će do kraja vježbe plasirano vraćati učenikove udarce, i to nepravilno, npr. dvije lopte nalijevo, jednu na desni ugao stola, a zatim jednu u sredinu stola, pa tri lopte na desni ugao i tada jednu iznenada na lijevi ugao stola. U početku neće plasirati izričito na uglove, nego će postepeno sve više plasirati svoje vraćene lopte.

U ovoj vježbi učenik ne smije nastojati da snažno napada, nego treba da lopte oprezno »izvlači« kako bi u jednom poenu držao što dulje u igri loptu, budući da će samo tako moći da vježba svoj rad nogu.

28. SAT. Bekhend-obrana. Na ovom satu se učenik dalje privikava partnerovim udarcima koji se, po mogućnosti na kraju ovog sata, pojačaju. Kod toga se kontrolira dobro postavljanje na loptu i pravilan pokret vraćanja.

28. vježba. Učenik vježba bekhend-obranu. Prvih 25 minuta partner »izvlači« slabe lopte na učenikovu desnu stranu. Poslije ovih 25 minuta ne zaboravimo umetnuti kratku stanku (na to treba misliti na svim satovima i vježbama: vidi uvodni dio ovog poglavlja).

U drugom dijelu vježbe partner nešto pojačava svoje udarce. Važno je da se kod ovih pojačanih udaraca učenik pomakne nešto unazad, te dočeka da lopta dovoljno »iskoči« poslije svog odskoka, pa da i te pojačane udarce vraća pravilnim pokretom. Ako su udarci pojačani jačom rotacijom lopte u pravcu njenog leta, tada

treba kod vraćanja ovih lopti računati i s tim da ih »stisnemo« prema rubu mreže, ukoliko su dosta visoko odskočile, te da ih u vraćanju ne pogodimo reketom suviše snažno, jer će tada proletjeti preko stola.

29. SAT. Bekhend-obrana. Ispravljanje eventualnih grešaka u postavljanju na loptu i izvođenju pokreta vraćanja. U drugom dijelu sata glavno je pažnja na tehniku nogu, a naročito vraćanje u osnovni stav koji je sada, pošto partner napada, nešto udaljeniji od stola, nego kod osnovnog vraćanja.

29. vježba. Prvih 15 minuta vježbanja bekhend-obrane. Glavno je paziti na postavljanje na loptu i pravilno izvođenje vraćanja. Partner lagano »izvlači«.

Daljnjih 10 minuta učenik vježba vraćanje pojačanih udaraca partnera na njegovu bekhend-stranu.

Ne smije se zaboraviti umetnuti kratka pauza (vidi opći uvodni dio ovog poglavlja) i eventualno u slučaju potrebe primijeniti masažu.

U drugom dijelu vježbe uvježbava se vraćanje u osnovni stav. Partner daje učeniku plasirane udarce na lijevi ugao stola. Poslije svake vraćene lopte učenik se vraća u osnovni stav, što će reći prema sredini stola, i kod vraćenih jačih lopti (kod kojih je morao da ide više unazad) nešto bliže stolu, a ramena i noge će mu u osnovnom stavu biti u jednoj ravnini paralelno s mrežom.

30. SAT. Bekhend-obrana. U početku se kontrolira vraćanje u osnovni stav. Veći dio sata je posvećen **»rezanju«**, tj. davanju rotacije obrnute od pravca leta vraćene lopte. Kod toga je najvažniji onaj energični trzaj kojim dajemo lopti rotaciju (vidi poglavlje: »Tehnika igre — bekhend rezanje«).

Učeniku treba objasniti koliko je važno da lopta dobije dosta jaku rotaciju, ali da se u tome ne smije **pretjeravati,** jer će to biti na štetu sigurnosti.

30. vježba. Prvih 15 minuta pazi se uglavnom na vraćanje u osnovni stav kod bekhend-obrane.

Drugi glavni dio vježbe posvećuje se uvježbavanju »rezanja«, tj. davanju rotacije obrnute od pravca leta lopte kod bekhend-obrane. Važno je postići da lopta od energičnog i kratkog pokreta dobiva dosta jaku rotaciju. Treba računati s opasnošću koju krije u sebi pretjerano jako »rezanje«.

31. SAT. Forhend-obrana. Učenik se privikava udarcima, koje će partner na kraju sata pojačati. Kod toga se kontrolira dobro postavljanje na loptu i pravilan pokret vraćanja.

31. vježba. Učenik vježba forhend-obranu. Prvih 25 minuta partner napada slabim udarcima na učenikovu forhend-stranu. Tada se održi kraća pauza. U drugom dijelu vježbe partner pojačava svoje udarce. Vidi 28. vježbu.

32. SAT. Forhend-obrana. Ispravljanje eventualnih grešaka u postavljanju na loptu, te u izvođenju pokreta vraćanja. U drugom dijelu sata pazi se naročito na tehniku nogu, a osobito na vraćanje u osnovni stav, koji je sada, pošto partner stalno napada, nešto udaljeniji od stola, nego kod osnovnog vraćanja, ali je i sada ovaj stav nešto bliže stolu od tačke s koje je učenik vratio partnerov udarac.

32. vježba. Uvježbavanje forhend-obrane. U prvih 15 minuta partner lagano napada, a učenik obraća glavnu pažnju postavljanju na loptu i pravilnom pokretu vraćanja.

Daljnjih 10 minuta učenik vježba vraćanje pojačanih udaraca partnera (ne zaboravimo na pauzu!).

U drugom dijelu vježbe uvježbava se vraćanje u osnovni stav (vidi vježbu 29, tamo se govori o bekhend-obrani, ali su tamo izneseni momenti u vezi s vraćanjem u osnovni stav zajednički s onima koji se postavljaju u ovoj vježbi).

33. SAT. Forhend-obrana. U početku se kontrolira vraćanje u osnovni stav. Veći dio sata je posvećen »rezanju«, tj. davanju rotacije lopti, a ova je rotacija obrnuta od pravca leta lopte (vidi 30. sat).

33. vježba. Prvih 15 minuta vježba se vraćanje u osnovni stav kod forhend-obrane.

Drugi glavni dio vježbe posvećuje se uvježbavanju »rezanja«, tj. davanju rotacije obrnuto od pravca leta lopte. Sve se odnosi na forhend-obranu. O ostalome vrijedi sve ono što je rečeno za uvježbavanje rezanja kod bekhend-obrane (vidi vježbu 30).

34. SAT. Forhend-napad. Kontrola izvođenja napada (tehnike »izvlačenja«). Glavni naglasak je ipak na sigurnosti (držanje lopte u igri).

34. vježba. Stjecanje sigurnosti u forhend-napadu. Prvo pola sata partner umjereno plasira svoju »rezanu« obranu. Prvih 10 minuta učenik »izvlači« na bekhend-stranu partnera, drugih 10 minuta na njegovu forhend-stranu, a trećih 10 minuta na partnerovo tijelo; to je otprilike uvijek sredina stola, ako je partner dobro postavljen. Kod toga učenik ne smije ni pokušati da pojača svoje udarce: on nastoji da što dulje drži loptu u igri. Poslije 30 minuta je poželjno umetnuti pauzu.

Drugo pola sata partner se brani što je moguće više plasiranim loptama koje vraća jako zarezano. Učenik ponavlja potpuno istu vježbu kao i prvo pola sata, samo sada mora više paziti na jače zarezane lopte partnera, a mora se i više kretati, jer se sada partner brani jako plasiranim loptama.

35. SAT. Forhend-napad. Na ovom satu se uči **pojačani udarac,** i to s pojačanim trzanjem (brzom rotacijom) i s većim zamahom. Učenik najprije uči serijski izvoditi same pojačane udarce, a kasnije u običnom »izvlačenju« jedan-dva pojačana udarca.

Učeniku moramo objasniti, koji su pogodni momenti za izvođenje pojačanog udarca. Naročito je važno skrenuti njegovu pažnju na to da u slučaju, kad je partner njegov pojačani udarac vratio nisko, mora ponovo upotrijebiti pripremne udarce i ponovno čekati na pogodan moment za izvođenje pojačanog udarca. Ako je partner vratio učenikov pojačani udarac, tako da je ta lopta pogodna za izvođenje pojačanog udarca, učenik će je ponovno moći jače udariti. Ne smije se izgubiti iz vida da su ovo pojačani, a ne završni udarci.

35. vježba. Vježbanje pojačanog forhend-udarca. Učenik najprije 10 minuta »izvlači« forhendom: to je neka vrst zagrijavanja. Slijedećih 20 minuta partner daje na forhend-stranu učenika dugačke, **nešto više,** ali umjereno rezane lopte. Partner daje sve lopte takve da sada učenik nastoji izvesti svaki udarac pojačano.

Daljnjih 20 minuta partner daje iste lopte, ali na lijevi ugao učenikove polovice stola.

Zadnjih 10 minuta partner daje jedva plasirane, srednje jako zarezne lopte, i to **nisko,** a tek pokoju loptu vrati više. Učenik niske lopte izvlači, a više udara jače.

Kod izvođenja pojačanog udarca treba paziti i na postavljanje na loptu (i težinu tijela) te na rad nogu u napadu.

36. SAT. Forhend-napad. U prvom dijelu sata dalje se uvježbava pojačani udarac.

U drugom daljnjem dijelu sata uči se završni udarac. Partner će davati pogodne lopte (sve lopte treba da budu takve, a ne samo pokoja) za izvođenje završnog udarca, a učenik nastoji iz tih lopti postići najjači mogući udarac.

Treba da se obrati pažnja na slijedeće:

a) postavljanje na loptu u momentu izvođenja završnog udarca,

b) da težište tijela bude na lijevoj nozi, naročito kad se završni udarac izvodi forhendom iz lijeve polovice stola,

c) da se uzme dovoljno veliki zamah,

d) da se lopti ne daje rotacija, a da se udarac izvede brzim i energičnim pokretom,

e) da se naročito pažljivo promatra lopta u toku njenog leta i u momentu izvođenja udarca.

Ako zaboli ruka ili se igrač umori, treba dati pauzu i primijeniti masažu.

36. vježba. U prvih 15 minuta učenik vježba pojačani forhend-udarac, i to s one tačke stola, s koje mu najnesigurnije uspijeva. To se odnosi i na mjesto upućivanja udaraca. Partner će naravno davati pogodne lopte za izvođenje ovog udarca.

U drugom glavnom dijelu vježbe učenik vježba forhend-završni udarac. Partner će se braniti kratkim i dosta visokim loptama. On vraća te lopte uvijek oko sredine stola (dakle ne brani se plasirano) i stalno daje pogodne lopte za izvođenje završnog udarca. Učenik iz svake lopte nastoji izvesti najjači mogući udarac.

Svoje završne udarce učenik u slijedećih 20 minuta upućuje na forhend-stranu partnera, a u zadnjih 20 minuta treninga na njegovu bekhend-stranu.

Učenik mora stalno imati na umu pet tačaka (a, b, c, d, e), navedenih u 36. satu.

Naročito je važno da uvijek **pažljivo promatra loptu**, i da u momentu izvođenja završnog udarca bude **stabilan,** s težištem tijela na lijevoj nozi.

U ovu vježbu je također potrebno u većini slučajeva umetnuti pauzu.

37. SAT. Forhend-napad. U prvom dijelu sata partner daje sve lopte, pogodne za izvršenje završnog udarca, tako da učenik izvodi samo »završne« udarce. Instruktor ispravlja eventualne greške u izvođenju ovih udaraca.

U drugom glavnom dijelu sata učenik »izvlači«, pa kad dobije pogodnu loptu, izvodi pojačani ili završni udarac, već prema tome kakvu je loptu dobio. Sada, dakle, učenik izvodi **kompletan forhend-napad.**

Instruktor strogo kontrolira i upućuje koja je lopta i za koji udarac pogodna. U drugom glavnom dijelu sata uči se završni udarac. Partner loptama umjereno plasira. Učenik izvodi samo pripremne forhend-udarce (»izvlači«).

Daljnjih 10 minuta partner vraća poneke lopte nešto više, ali uvijek dugačko. Učenik izvlači, u pogodnim momentima pojačano udari forhendom. Slijedeći 10 minuta partner daje **sve** lopte pogodne za izvođenje završnog udarca na razne tačke stola, ali sve dosta blizu mreže i dosta visoko. Učenik vježba završni udarac i nastoji ga pojačati.

Poslije odmora, u drugom dijelu vježbe partner se brani nisko i rezano te umjereno plasirano, a povremeno dade jednu-dvije pogodne lopte za izvođenje završnog udarca. Učenik napada forhendom pripremnim udarcima, a kad dobije pogodnu loptu, izvede završni udarac. Ako taj »završni« udarac partner uspije da vrati (tada naravno taj udarac nije **završni,** nego »završni«) nisko, učenik ne smije tu loptu ponovo jako udariti, nego treba da dalje napada pripremnim udarcima, tj. da »izvlači«.

38. SAT. Forhend-napad. Isto kao i 37. sat.

38. vježba. Isto kao 37. vježba.

39. SAT. Bekhend-poluvolej. Učenik najprije mora vraćati poluvolejem iz »stopa« najobičnije lopte bez ikakve rotacije. To će brzo shvatiti.

Poslije toga posvećujemo glavni dio sata na »stop«-obranu bekhendom. S obzirom na to da će ofanzivni udarci imati u velikoj većini slučajeva rotaciju u pravcu leta lopte, upozorit ćemo učenika da braneći partnerov napad poluvolejem, nagne donji rub reketa malo prema naprijed, da »stisne« loptu prema mreži. Kod »stop«-branjenja jačih udaraca treba reketom zakočiti loptu. To će se postići na taj način da se u momentu dodira lopte i reketa trgne reketom vrlo brzo i kratko, jedva primjetno prema nazad. Kod »stop«-vraćanja običnih izvučenih lopti ne izvodi se reketom nikakav pokret u momentu odbijanja lopte od reketa, ili se reket neznatno pomakne prema naprijed. Kad se poluvolejem vraćaju protivnikove zarezane lopte, one moraju biti gurnute od našeg reketa, dakle, reketom izvodimo još jedan pokret prema mreži u momentu kad lopta tek što nije dodirnula reket.

39. vježba. Najprije 10—15 minuta partner vraća lopte bez ikakve rotacije na lijevu polovicu učenikove strane stola. Učenik vraća te lopte bekhend-poluvolejem. Važno je da loptu pogodi reketom gotovo u istom momentu kad je odskočila na njegovoj strani stola. Slijedećih 40 minuta partner »izvlači« na lijevu polovicu učenikove strane stola. Učenik vraća bekhend-»stopom« 20 minuta na njegovu bekhend-stranu. Partner može povremeno i pojačano napadati, ali uvijek na lijevu (bekhend) stranu učenikove polovine stola (od sredine stola do lijevog ugla).

40. SAT. Bekhend-poluvolej. Najprije se ponovi »stop«-obrana. Zatim se uči vraćati poluvolejem »rezane« lopte (reket nagnut unazad). Na kraju, postepeno »stop«-vraćanje naizmjeničnih rezanih i udarenih izvučenih lopti. Tu se uvijek mijenja nagib reketa. Kod vraćanja rezanih lopti reket je nagnut prema nazad (gornji rub

je više prema nazad, a donji prema naprijed, tako da bekhend-ploha reketa gleda naprijed i gore).

Kod vraćanja »izvučenih« lopti reket je nagnut prema naprijed.

40. vježba. Prvih 10 minuta partner napada na lijevu stranu učenikove polovice stola, a ovaj se brani bekhendom poluvolejem. Daljnjih 20 minuta partner »reže« na bekhend-stranu učenika, što ovaj također vraća iz »stopa«.

Slijedećih 10 minuta partner šalje sve lopte kao i do sada na desnu stranu učenika, ali naizmjenično: jednu »izvuče«, a jednu »zareže«. To mora biti pravilno i šablonski, tako da učenik unaprijed zna koja će mu lopta doći zarezana, a koju će njegov partner udariti.

Poslije toga do kraja vježbe partner šalje sve lopte na lijevu polovicu učenikove strane stola, ali nekoliko njih »izvuče«, pa jednu do dvije »zareže«, i to po potpuno nepravilnom redoslijedu. Ovo se može vježbati nešto dulje.

41. SAT. Forhend-poluvolej. Najprije treba naučiti »stop«-vraćanje običnih lopti bez ikakve rotacije. Kod toga treba paziti da se lopta ne bi poklopila reketom, jer će tada greške biti (u mrežu će ići mnoge lopte) vrlo česte. Kod ovog vraćanja ne smije dakle gornji rub reketa biti više naprijed nego donji.

Zatim će se prijeći (sasvim kratko) na forhend-obranu poluvolejem. Glavni dio sata treba posvetiti poluvolej-vraćanju rezanih lopti, jer je to od velike praktične važnosti kod skraćivanja lopte u napadu.

Kod forhend-»stop«-obrane i vraćanja »rezanih« lopti vrijedi u pogledu položaja reketa ono što je rečeno za iste poteze iz bekhend-poluvoleja.

41. vježba. Uvježbavanje forhend-»stopa«. Prvih 15 minuta se vježba vraćanje običnih lopti koje nemaju nikakve rotacije. Partner će davati na desnu polovinu učenikove strane stola obične niske lopte bez ikakve rotacije.

Daljnjih 10 minuta partner će napadati na forhend-stranu učenika, a ovaj će vraćati iz »stopa«.

U slijedećih 10 minuta partner će svoj napad usmjeriti u sredinu stola, a učenik će prema svom nahođenju vratiti lopte jedanput bekhend, drugi put forhend-poluvolejem, već prema tome na koje je mjesto lopta došla, i kako i gdje stoji učenik. Obično se vraćaju bekhend-»stopom« sve lopte ispred tijela, pa i one koje dođu sve do desnog kuka.

Kako je ovo prilično teško, dobro je naknadno ovaj detalj uvježbavati dva do tri puta po pola sata izvan propisanih vježbi (može se i poslije završenih propisanih vježbi nakon izvjesnog odmora).

Do kraja sata partner će rezati na forhend-stranu učenika, a ovaj će poluvolejem vraćati te rezane lopte. Učenik u ovoj fazi ne smije nastojati da njegove vraćene »stopane« lopte budu kratke. Bitno je da ih on vraća **nisko.** Zadnjih 10 minuta vježbe učenik će pokušati naizmjenično pet do šest lopti plasirati na partnerovu forhend-stranu, a zatim pet do šest na bekhend-stranu partnera.

42. SAT. Bekhend-obrana. Kontrola pravilnosti postavljanja na loptu, izvođenja pokreta vraćanja i rada nogu. Najprije ukratko uzeti i osnovno vraćanje bekhendom.

42. vježba. Najprije 10 minuta vježbati osnovno vraćanje bekhendom. Poslije toga do kraja vježbe partner napada na bekhend-stranu učenika (povremeno i sasvim oštro), a ovaj se brani ne zaboravivši na »rezanje« i vraćanje u osnovni stav.

Zadnjih 15 minuta učenik pokuša plasirati svoje vraćene lopte; najprije sve partnerove udarce nastoji vratiti na desni ugao, a zatim sve udarce na lijevi ugao partnerove polovice stola.

Naravno, neće odmah uspijevati da vraća po samim uglovima, ali je bitno da pokuša dati smjer svojim vraćenim loptama. U ovoj vježbi se ne smije zaboraviti na potrebu pauze nakon 25—30 minuta igranja.

43. SAT. Forhend-obrana. Najprije ponoviti forhend-osnovno vraćanje, koje je često izrazito teže od osnovnog vraćanja bekhendom. Pokušati »rezati« pri osnovnom vraćanju (ne zaboraviti na ulogu ručnog zgloba).

Zatim se kontrolira, i po potrebi ispravi, tehnika forhend-obrane. Ne smije se zaboraviti na tri najvažnija momenta: postavljanje na loptu, rad nogu i pokret vraćanja. Ne smije se zapostaviti niti »rezanje«.

Mora se misliti na potrebu pauze (vidi opći uvodni dio ovoga poglavlja).

43. vježba. Najprije se vježba 15 minuta osnovno vraćanje forhendom. Zatim se vježba do kraja vježbe forhend-obrana. Zadnjih 10—15 minuta pokušati braniti plasirano, a naravno (kroz cijelu vježbu) i »rezano«.

Voditi računa o potrebi pauze.

44. SAT. Forhend-napad. Ponoviti pripremni, pojačani i završni udarac. Treba kontrolirati svaki detalj kod tih udaraca, kao

npr. tehniku nogu, postavljanje na loptu, težinu tijela, izvođenje pokreta, pogodan moment itd., te izvršiti potrebne ispravke.

44. vježba. Vježba se forhend-napad. Partner brani rezano i plasirano, a prema potrebi nisko, povremeno više ili visoko, već prema tome koji udarac učenik uvježbava.

Prvih 20 minuta učenik vježba pripremni udarac, i to 10 minuta »izvlači« na bekhend, a 10 minuta na forhend-stranu partnera. Kod ovoga je bitno da se stekne što veća **sigurnost** u izvođenju forhend-pripremnog »drajfa«.

Daljnjih 20 minuta partner daje povremeno nešto više, ali uvijek **dugačke** lopte, te učenik vježba uz pripremni također i pojačani forhend-udarac. On izvodi i sada svoje udarce 10 minuta na jednu, a zatim 10 minuta na drugu stranu partnera.

Poslije toga se umeće pauza.

Zadnji dio vježbe partner daje učeniku lopte kao i drugih 20 minuta, samo s tom razlikom što će dosta često dati i po 1—2 visoke i **kratke** lopte koje odskoče blizu mreže, tako da učenik može uvježbavati i svoje završne udarce. To će on izvoditi najprije na jednu, a onda na drugu stranu partnera.

45. SAT. Obostrana obrana. Prijelaz na obostranu obranu mora biti postepen i oprezan. Najprije treba ponoviti jednu stranu, posebno s potpuno izraženim vraćanjem u osnovni stav, zatim isto to s druge strane. Poslije ponavljati jednu i drugu stranu u sve kraćim razmacima, ali uvijek s potpunim vraćanjem u osnovni stav. Konačno, oprezno, šablonski naizmjenično jednu loptu vratiti s jedne strane, a drugu s druge strane. Potpuno slobodnoj obostranoj obrani smijemo pustiti učenika tek kad mu šablonska, naizmjenična obostrana obrana ne pravi teškoće ni u pogledu postavljanja na loptu, ni u pogledu vraćanja u osnovni stav, a niti u pogledu izvođenja pokreta vraćanja. Vraćanje u osnovni stav i postavljanje na loptu odlučujući su elementi u povezivanju obrane s jedne i s druge strane u obostranu obranu.

45. vježba. Prijelaz na obostranu obranu. Najprije se vježba 10 minuta bekhend pa 10 minuta forhend-obrana. Naročito se pazi na postavljanje na loptu i vraćanje u osnovni stav.

Poslije toga se učenik 5 minuta brani ponovo bekhendom, a zatim 5 minuta forhendom. Iza toga 3 minute bekhendom, 3 minute forhendom, a na kraju se 1 minutu brani bekhendom, a 1 minutu forhendom.

Tada se prelazi na šablonsku naizmjeničnu obostranu obranu. Partner »izvlači« lagano, mekano, naizmjenično jednu loptu na bekhend, jednu na forhend-stranu učenika. Učenik se, čim vrati

loptu bekhendom, odmah vraća u osnovni stav i čeka spreman u tom stavu gdje će mu doći slijedeći udarac. Kad vidi da mu udarac dolazi na njegovu forhend-stranu, namjesti se na loptu, vrati je forhend-»rezanjem« i opet se smjesta vrati u osnovni stav.

Tako radi naizmjenično do kraja vježbe. Partner ne smije mijenjati redoslijed udaraca, jedino zadnjih 5—10 minuta može nešto pojačati svoje udarce, pod pretpostavkom da je učenik dobro svladao ovu šablonsku obostranu obranu protiv slabih, mekanih udaraca.

46. SAT. Obostrana obrana. I sada se najprije ponovi i jedna i druga strana posebno, ali se dvije strane brže povežu, nego na prethodnom satu. Sada je glavno težište na prijelazu na slobodnu nešablonsku obostranu obranu. Može se prijeći na tu obranu, ako instruktor ustanovi da je učenik svladao šablonsku, naizmjeničnu obostranu obranu.

Kod prijelaza na slobodnu obostranu obranu još je veći značaj u osnovnom stavu postavljanja na loptu, nego inače. Naravno, kod tog prijelaza partner »izvlači« sasvim lagano i slabo, tako da učenik u početku ima dovoljno vremena za vraćanje u osnovni stav, a i za postavljanje na loptu, za koju sada ne zna unaprijed na koju će mu stranu doći.

46. vježba. Sada se počinje sa 5 minuta vježbanja jedne strane obrane pa 5 minuta druge strane. Ide se dalje istim putem kao u 45. vježbi. Šablonska, naizmjenična obostrana obrana uvježbava se oko 10—15 minuta i tada se prelazi na nešablonsku, slobodnu obostranu obranu.

Bitno je da u početku prijelaza na slobodnu obostranu obranu partner napada oprezno sa slabim »izvučenim« loptama. Poslije završetka ove vježbe, iza pauze, može se još posebno uvježbavati ova slobodna obostrana obrana, ukoliko vrijeme trajanja vježbi za nekog učenika nije bilo dovoljno za svladavanje ove obrane.

47. SAT. Kompletan forhend-napad. Poslije kratkog ponavljanja posebno pripremnog, pojačanog i završnog udarca, čitav sat se posvećuje forhend-napadu, koji sadrži sva ta tri elementa. Koji će se od ta tri udarca primijeniti, ovisi o momentu, odnosno o pogodnoj lopti za izvođenje jednog od ta tri udarca. Naravno, partner i instruktor su oni koji će se brinuti da učenik dobiva pogodne lopte za vježbanje sve tri vrsti forhend-udarca.

Na ovom satu uči se **ocijeniti koja je lopta pogodna za izvođenje kojeg udarca.**

47. vježba. Po 5 minuta se uvježbava posebno forhend-pripremni, pojačani i završni udarac.

Poslije toga za vrijeme čitave vježbe partner daje učeniku različito visoke i plasirane lopte, tako da učenik vježba kompletan forhend-napad. Učenik će upotrijebiti pripremni, pojačani, odnosno završni udarac, već prema tome kakvu je loptu dobio od partnera.

Učenik svoje udarce plasira neočekivano na jednu i drugu stranu, te na tijelo partnera. (Vidi poglavlje u Tehnici igre: »Cjelokupni napad — Udarac na tijelo protivnika«).

48. SAT. Kompletan forhend-napad. Isto kao 47. sat.

48. vježba. Isto kao 47. vježba.

49. SAT. Cjelokupna igra. Ovdje se radi o povezivanju obrane i napada u igri. Radi se o tome da učenik, poslije branjenja, može doći u napad, a poslije napada da bude spreman na obranu i usred svog napada, a da isto tako bude sposoban prijeći u napad kad mu se za to ukaže pogodan moment usred protivnikovog (u ovom slučaju partnerovog) napada.

Ovo se može ovako školski naučiti samo šablonski, grubo, u širokim crtama, a tek će kasnije iskustvo dati oblik cjelokupnoj igri učenika, ista tako kao što će se kasnije tokom treninga i natjecanja formirati njegov lični stil od naučenih tehničkih detalja.

Na početku sata posvetimo pažnju na servis učenika. Dobro je da zna bar dvije vrsti servisa. Ako ne zna, naučit ćemo ga. To će on vježbati izvan sata i izvan propisanih vježbi.

Najprije treba ukratko ponoviti jednu pa drugu stranu obrane, te obostranu obranu. Zatim kompletan forhend-napad sa sva tri njegova elementa.

Poslije toga učenik treba da nauči kako će **iz obrane prijeći u forhend-napad,** kad mu se za to ukaže prilika. Prvo s desnog, a poslije s lijevog ugla njegove polovine stola. Ovdje se ne radi o »kontradrajfu«, nego o prijelazu u napad u momentu kad partner nije nastavio svoj serijski napad, nego je prebacio loptu poluvolejem i to dugačko. Ako partner prebaci loptu kraće i više, može to biti pogodna lopta za izvođenje završnog udarca. Inače, ako partner prebaci loptu nisko i ne suviše kratko, učenik će prijeći u forhend-napad i ostat će u napadu.

Kod svega toga odlučujuću ulogu igra tehnika nogu. Naravno, u brzoj igri vraćanje u osnovni stav neće moći biti uvijek potpuno izraženo, a često će se razviti kod pojedinaca neki »kombinirani osnovni stav« za slučaj povezivanja obrane i napada. Bez obzira na to, učenik treba nastojati da se uvijek vraća u odnosni osnovni stav: ako se brani, onda u osnovni stav obrane, a ako napada, onda u osnovni stav napada. Ako u napadu dade takvu loptu da očekuje udarac protivnika, odmah nastoji doći bar u blizinu osnovnog stava

obrane (tada će taj stav biti negdje između osnovnog stava za napad i obranu), da bi mogao obraniti eventualni udarac protivnika. Ako je učenik u obrani i ukaže mu se prilika da ide u napad, na prvu loptu će se postaviti što je moguće bolje, ali kad je već u napadu, postavljanje treba da je besprijekorno, a isto tako i vraćanje u osnovni stav za forhend-napad. (Prouči poglavlje — Tehnika igre: »Tehnika nogu — osnovni stav« i »Nešto o cjelokupnoj igri«).

49. vježba. Partner najprije 2—3 minute »izvlači« na bekhend-stranu, a poslije isto toliko na forhend-stranu učenika (sve skupa 5 minuta). Tada još 5 minuta na obje strane, tako da učenik može vježbati obostranu obranu (prvo 2—3 minute šablonski, naizmjenično, a ostatak vremena slobodno, nešablonski).

Učenik zatim 10 minuta vježba svoj forhend-napad. Partner će mu davati povremeno pogodne lopte i za pojačani i za završni udarac.

Tada će partner 10 minuta »izvlačiti« na obje strane učenika i dosta često će poluvolejem dati srednje dugačku ili dugačku loptu na forhend-stranu učenika, koji će iz tih lopti prijeći u napad.

Sada će partner 10 minuta u svom napadu upućivati svoje poluvolej-lopte na bekhend-stranu učenika. Učenik će iz tih lopti prelaziti forhendom u napad i ostati u napadu do kraja toga poena. Da bi to postigao, učenik će se na poluvolej-lopte partnera morati vrlo brzo pomaknuti ulijevo i dovoljno se iskrenuti (da bi još uštedio na vremenu **i mjestu).**

U završnom dijelu vježbe partner će napadati kao i do sada, ali će svoje česte dugačke poluvolej-lopte upućivati čas na lijevi, a čas na desni ugao učenikove strane stola. Učenik će iz tih »stop«-lopti prelaziti forhendom u napad i ostati u napadu do kraja toga poena.

50. SAT. Cjelokupna igra. Sat počinje isto kao pod 49, samo na ovom satu, za razliku od 49, on ne uči prijelaz iz obrane u napad, nego povlačenje u obranu iz napada. Za rad nogu i postavljanje na loptu vrijedi sve što je rečeno u 49. satu.

Učenik »izvlači«, a partner se brani. Nakon 2—3 izvučene lopte učenik vrati jednu loptu poluvolejem i iz te lopte partner prelazi u napad.

Učenik će se, budući da zna kad će partner prijeći u napad, pravovremeno spremiti na partnerov napad.

Na završetku ove vježbe učenik neće davati »stop«-lopte, nego će partner prelaziti u napad protuudarcem, »kontradrajfom«. Taj protuudarac partnera učenik će nastojati da obrani »rezanjem«, a ne poluvolejem. Naravno, partnerov »kontradrajf« ne smije biti ni

suviše jak ni naročito iznenađujući. (Vidi poglavlje Tehnika igre: Protuudarac — Kontradrajf, te glavu: Vraćanje kontradrajfa rezanjem.)

50. vježba. Najprije za prvih 20 minuta preuzeti sve detalje isto onako kao u prvih 20 minuta 49. vježbe.

Poslije toga učenik »izvlači« a partner se »rezanjem« brani. Srazmjerno često učenik daje po jednu poluvolej-loptu, iz koje partner prelazi u napad. Učenik vraća partnerov udarac »rezanjem«. Tu vraćenu loptu može partner dalje »izvlačiti«, tada će se učenik dalje braniti, ali partner može tu loptu vratiti »stopom«, a tada učenik ide ponovno u napad. Partner će neke lopte, koje je učenik nakon partnerovog prijelaza u napad vratio rezanjem, dalje »izvlačiti«, a neke će prebacivati poluvolejem. Tako će u nekim slučajevima učenik ostati u obrani (pošto je partner prešao u napad), a u drugim će slučajevima učenik poslije uspješno vraćenog partnerovog »međuudarca« ponovo ići u napad.

Na početku gornjega uvježbavanja, partner će kod prelaženja u napad svoje udarce upućivati najprije samo na bekhend, a poslije samo na forhend-stranu učenika. Kad se učenik barem donekle privikne na te udarce, partner će ih upućivati na jednu i na drugu stranu učenika.

Ovo traje 20 minuta.

Zadnjih 20 minuta učenik igra isto što je igrao i do tada. Partner će uglavnom također igrati isto, samo što će sada povremeno i protuudarcima, »kontradrajfima« prelaziti u protunapad. To će za učenika predstavljati još jednu teškoću. Zato će svoje protuudarce partner najprije upućivati samo na jednu stranu, a onda samo na drugu stranu učenika. Tek kad se učenik barem donekle privikne na te »kontradrajfe«, partner će ih upućivati na obje strane učenika. Ovi protuudarci partnera treba da budu slabi, kako bi učenik imao vremena da se na njih postavi i da ih vrati »rezanjem«.

Kad je učenik prošao sve gornje satove i vježbe, stekao je izvjesnu osnovu na kojoj će moći izgrađivati svoju igru, svoj lični stil. To je barem slučaj kod većine učenika.

Ukoliko neki detalj ide teže, može se odnosna vježba pa i odnosni sat ponoviti po potrebi i nekoliko puta.

Kad smo završili sa svih 50 sati i isto toliko vježbi, treba pustiti učenika najmanje 2—3 mjeseca bez ikakvog poučavanja, ali mu treba naložiti da za to vrijeme što više trenira. Može da igra i setove, ali mu treba objasniti da je u njegovom interesu, da sve detalje trenira onako kako je to činio na propisanim vježbama. Inače se ne smije za to vrijeme uopće miješati u njegov trening i njegovu igru. Važno je da što više igra s različitim partnerima.

Nakon 3—4 mjeseca može se nastaviti sistematski rad s učenikom, koji se još ne može smatrati ni pravim početnikom, a još manje natjecateljem.

DALJNJI RAD

Zaostale greške

Nakon 3—4 mjeseca ponovo započnemo sistematski rad s učenikom.

Najprije ćemo kontrolirati svaki detalj njegove igre i nećemo prijeći s jednog detalja na drugi, dok god ne ispravimo eventualne greške, koje su mogle zaostati od prethodnog poučavanja, a mogle su se i pojaviti u toku tromjesečnog ili četvoromjesečnog samostalnog igranja.

Kod ispravljanja tehničkih grešaka moramo računati s raznim individualnim stilskim crtama, koje ne smijemo mijenjati ukoliko se ne kose s nekim općim načelima. Može se dogoditi da jedan igrač ne može naučiti neki detalj onako kako mi smatramo da bi bilo pravilno i dobro, a na svoj način može da postigne u igri priličnu sigurnost. Tada je naš zadatak pomoći igraču da napreduje na svoj način, svojim ličnim stilom, koji ćemo pokušati dotjerati što je moguće više.

Sigurnost

Poslije nam se postavlja kao glavni zadatak da igrač postigne u svim ispravljenim detaljima a i u cjelokupnoj igri najveću moguću sigurnost.

Da bi se to postiglo, treba da se vježba svaki detalj posebno, a i cjelokupna igra toliko da se lopta može držati u igri, bez obzira da li je igrač u obrani ili u napadu. Bitno je da nepotrebno ne griješi.

Psihički elementi

Uporedo s postizanjem sigurnosti, a i u čitavom daljnjem radu, vrlo je važno sistematsko razvijanje nekih korisnih psihičkih elemenata, te borba protiv raznih štetnih utjecaja na daljnji razvoj igrača.

Kod igrača treba da razvijamo **realnost** u ocjenjivanju njegovog znanja i napretka, u ocjenjivanju protivnika itd. Potrebno je da igrač ima jedno realno samopouzdanje.

Naročito je važno da se stalno razvijaju osobine, kao **borbenost, pažljivost, snalažljivost, sposobnost koncentriranja u igri, besprijekorno poštenje** i **korektan odnos u igri prema protivniku, volja za pobjedom** itd.

Istovremeno treba da povedemo beskompromisnu borbu protiv **uobraženosti, lakoumnosti, tvrdoglavosti, hazarderstva, nesportskog odnosa** i **ponašanja, potcjenjivanja protivnika** itd.

Trener može svojim stalnim radom u tom pogledu postići nevjerojatno mnogo, ali ponekad treba imati golemo strpljenje i upornost. Nekada se unatoč našem nastojanju uslijed raznih drugih lošiih okolnosti vrlo teško napreduje u odgajanju igrača.

Naročito su opasni prvi, a pogotovo veći uspjesi mladog igrača. Trener treba da bude na visini i da već unaprijed prikaže svom igraču vrlo štetne posljedice vrtoglavice od uspjeha.

Zaista, talentirani mladi igrač koji je uobražen, i kome uspjeh zavrti glavom, napredovat će unatoč svojoj uobraženosti i tvrdoglavosti, ali neće napredovati ni približno onoliko brzo, kao što bi napredovao da ne vuče sa sobom taj teški balast. Naročito često se miješa samopouzdanje sa samouvjerenošću i uobraženošću. Zadatak je trenera, da povuče graničnu crtu između pozitivnog samopouzdanja i negativne uobraženosti i naduvenosti.

ELEMENTI TAKTIKE

U daljnjem radu s igračem moramo obratiti posebnu pažnju nekim elementima, koji će igraču lakše omogućiti da igra taktički na najraznovrsnije načine.

Neki igrači neće jedan ili drugi element taktike moći naučiti, ili će naučiti, ali ga nikad kasnije neće upotrijebiti. Unatoč tome treba nastojati da igrači svladaju i te elemente.

Ovdje ću spomenuti samo neke najvažnije elemente taktike. To su, u stvari, velikim dijelom tehnički detalji, dijelom već i poznati učeniku, a ovdje će se samo ukazati na pojedine važnije momente.

Pomoćni bekhend-udarac

(Vidi opći dio »Tehnike i taktike igre« kao i odgovarajuću glavu »Tehnika igre — bekhend-napad«.)

Treba uzeti kao pravilo: što je pomoćni bekhend-udarac jednostavniji, to je bolji. Osim toga, igraču treba dobro rastumačiti pomoćni karakter ovog bekhend-udarca kao i opravdanost i neopravdanost njegove upotrebe.

Najprije treba naučiti samu tehniku izvođenja ovog udarca, a zatim u vezi s pomoćnim bekhend-udarcem glavni naglasak treba da bude na tome da se on upotrijebi samo kad je potrebno i koliko je potrebno.

Polazeći od pretpostavke da je forhend-udarac glavni ofanzivni udarac većine igrača, treba dalje razvijati forhend-napad kao glavno ofanzivno oružje, a bekhend-udarac zadržati na stupnju pomoćnog ofanzivnog oružja.

Kod igrača koji pokazuje veću sklonost — a što je još važnije — veći osjećaj i sposobnost za bekhend-drajf nego za forhed-napad, treba poslije nepobitno ustanovljene gornje činjenice razvijati bekhend-udarac kao glavno napadačko oružje, a forhend će tada biti pomoćni udarac. Ponovno naglašavamo da su takvi igrači vrlo rijetki, zato nas ne smije navesti na krivi put njihova želja za bekhend-udarcem, bez neke stvarne podloge.

Još su rjeđi igrači koji mogu imati dva jednako dobra glavna udarca: i forhend i bekhend. Ponovno citiram najboljeg napadača Čeha, Bohumila Vanu (iz njegove knjige »Pet stupnu k mistrovstvi sveta«): »... Netko će moguće reći da igrač može u napadu isto tako vladati bekhendom kao i forhendom. No, to može uspjeti jednom od hiljadu, a ostali će imati uvijek jedan udarac slabiji, ili još prije — niti jedan vrlo dobar udarac«.

»Pimplanje« i udarac iz »pimplanja«

Iako se danas u svijetu, pa i kod nas smanjuje broj defanzivnih igrača koji su prisiljeni, da se često upuštaju u beskrajno »pimplanje«, nužno je da prilikom obučavanja i ovom detalju igre posvetimo dovoljno pažnje, jer se ponekad igrač može naći u takvim uvjetima, da mu serijski napad ne uspijeva, i kad je jedini izlaz u »pimplanju« i očekivanju pogodne lopte za udarac.

Igrač mora uvijek biti spreman da u slučaju krajnje nužde, kad mu niti jedan drugi taktički potez ne donosi pobjedu, prijeđe na čisto prebacivanje lopte preko mreže i igru na vrijeme.

»Pimplanje« je stvar samodiscipline i sigurnosti. Kad se igrač odluči na »pimplanje«, ne smije padati u razna iskušenja za vrijeme igre. On psihički mora biti spreman na dugu igru, i cilj mu je tada da što duže traje jedan poen, barem s njegove strane. Ako on tako shvati »pimplanje«, i ako je zaista pripravan na dugu igru, neće mu to biti neka teška »igra živaca« ili nešto tome slično.

Iznenadni udarac iz »pimplanja« na razne tačke protivničke strane stola treba posebno uvježbavati. To je jedan vrlo težak detalj igre i bez posebnog treninga neće uspijevati. Ne smije se zaboraviti iznenadni paralelni udarac, niti udarac na tijelo protivnika.

Taktički elementi obrane

Najvažnija dva taktička elementa obrane jesu naizmjenično »rezanje« i vraćanje lopte bez rotacije s pokretom rezanja, te plasirano vraćanje lopti. Ovdje ćemo spomenuti »stop«-obranu i naizmjenično vraćanje lopte »rezanjem« i poluvolejem (što može služiti i za prelaženje u napad) te »proturezanje« (rezanje zarezanih lopti).

Sve je to samo stvar uvježbavanja. Važno je da trener sve to ima na umu, da ne zaboravi na te detalje. To nisu neke nove stvari, nego samo na nov način primijenjeni, već prije naučeni detalji igre. (Vidi odnosne glave »Tehnika igre«).

Protuudarac, »kontradrajf« i udarac na tijelo protivnika

Treba naučiti protuudarac s ciljem prelaženja u napad, te protuudarac za direktno postizanje poena, tzv. završni protuudarac (vidi odnosne glave »Tehnike igre«).

Treba posebno uvježbavati dolaženje u napad protiv ofanzivnog igrača (vidi odnosnu glavu »Taktika igre«) s korištenjem sviju tehničkih mogućnosti s kojima igrač raspolaže.

Ne smije se zaboraviti ni branjenje protivnikovog protuudarca i poluvolejem i »rezanjem«.

Kod uvježbavanja udaraca na tijelo protivnika najbitnije je da igrač shvati što se misli pod »tijelom protivnika«, odnosno da razlikuje sredinu stola od tijela protivnika. Treba da se navikne promatrati pored lopte i položaj protivnika, kao i to u kakvom položaju drži protivnik svoj reket u momentu izvođenja igračevog udarca (vidi glavu: »Cjelokupni napad — udarac na tijelo protivnika« u poglavlju »Tehnika igre«).

Stizanje na kratke lopte u obrani i skraćivanje lopte u napadu

Najprije se bezuvjetno mora dobro naučiti stizanje na kratke lopte u obrani. Igrač koji se brani, a ne stiže na dobro skraćene lopte protivnika, neće imati uspjeha sa svojom obranom ako protivnik uoči tu njegovu manu.

Drukčije je sa skraćivanjem lopti u napadu. To je naime jedan veoma težak detalj, koji u igri smije sprovoditi samo onaj igrač koji ga je dobro i potpuno svladao.

Bez sumnje je skraćivanje lopti, bar u nekim slučajevima vrlo dobro taktičko oružje. Zato treba nastojati da se ovlada tim oružjem. Ali skraćivanje lopti može biti i dvosjekli mač. Ako netko skraćuje lopte, a čini to slabo, nesigurno i ne u pravi čas, imat će

daleko više štete, nego koristi od tog skraćivanja. Još nešto, ako netko i dobro skraćuje, a to skraćivanje ne može uskladiti s tempom svoga napada, bolje je da ne skraćuje.

Najprije treba da nauči prebacivati po jednu loptu poluvolejem u seriji ofanzivnih udaraca. U prvo vrijeme te »stop«-lopte ne treba da budu kratke. Bitno je da uvijek budu niske. Kad je igrač postigao sigurnost u davanju takvih niskih poluvoleja, može se postepeno obratiti sve veća pažnja tome da te »stop«-lopte budu i kraće. Najbitnije je kod toga da kulminacija, koju lopta postiže poslije svog odskoka, bude što bliže mreži (vidi odnosne glave u poglavlju »Tehnika igre«).

Izgrađivanje sistema igre

Kad je igrač svladao najvažnije tehničke elemente igre, uporedo s daljnjim radom trener mora da izgrađuje sistem igre dotičnog igrača.

Sistem igre treba izgrađivati na osnovi psihičkih i fizičkih osobina igrača, na osnovi njegovog tehničkog znanja i osjećaja za pojedine elemente tehnike i taktike uzimajući u obzir i njegovu volju za učenjem pojedinih elemenata igre i za sistem igre, kao i na osnovi trenerovog shvaćanja sistema igre.

Kad su se trener i igrač odlučili za jedan određeni sistem igre, treba taj sistem tako izgraditi da on ima što manje slabih strana, a njegove dobre strane razvijati do maksimuma.

Igrač, koji je sve naprijed navedeno bar donekle naučio, nije više početnik i može se uvrstiti u red natjecatelja. Tada je od osobite važnosti osigurati takvom igraču što češće nastupe na utakmicama, turnirima i prvenstvima, i to protiv što većeg broja različitih igrača. Tako smo učenika-početnika doveli do igrača-natjecatelja.

TRENING NATJECATELJA

Vrlo je teško dati neke smjernice za trening natjecatelja, jer je ovaj ovisan o samom natjecatelju, njegovom stilu, sistemu i shvaćanju igre. Ipak ima nekoliko momenata, koje je potrebno posebno iznijeti i koji mogu korisno poslužiti većini natjecatelja u njihovom treningu i pripremama za natjecanje.

Uvježbavanje detalja igre

Natjecatelji često misle da je njihov trening potpuno zadovoljavajući ako odigraju nekoliko setova. Sigurno je da će i igranje setova biti korisno, štoviše, trening natjecatelja mora sadržavati

i ozbiljnu igru na poene, igranje setova. Ali je velika greška što mnogi uopće ne vježbaju posebno detalje igre.

Ne mislim ovdje samo na uvježbavanje osnovnih elemenata igre, što je također korisno. Ovamo ubacujem i uvježbavanje onih kompliciranijih detalja (kao npr. protuudarac, paralelni udarac, udarac na tijelo protivnika, skraćivanje lopte u napadu itd.) koji mogu na utakmici vrlo korisno poslužiti svakom igraču.

Sve detalje je potrebno posebno uvježbavati, a ako je to dosadno, mogu se igrati i setovi, ali se mora tačno odrediti, što će u tom setu vježbati jedan, a što drugi partner. Može se, npr. odrediti da će jedan partner napadati a drugi se braniti i jakim dijagonalnim protuudarcima nastojati dobivati poene. Može jedan igrač vježbati skraćivanje u napadu, a drugi stizanje kratkih lopti u obrani. Tih primjera bi se moglo navesti mnogo. Mogu se tako igrati i čitave utakmice. Igračima neće biti dosadno, a nakon nekoliko takvih treninga sa zadovoljstvom će primijetiti da su bez mnogo muke, igrajući se, uvježbali važne detalje igre koje će tada u najvažnijim momentima moći da upotrijebe na utakmici. Naravno, trener mora odrediti koji će se detalji uvježbavati prvenstveno, ili najviše, prema potrebi dotičnog igrača. Uvježbavanje nekih nekorisnih detalja nema nikakvoga smisla.

Slabe i jake strane

O slabim stranama, nedostacima igrača i njegovim jakim stranama treba da se vodi na sistematskim treninzima naročita briga.

Najhitnije treba poboljšati kod igrača one njegove slabe strane, koje protivnik može iskoristiti na utakmici. Ako se te »rupe« ne mogu »zakrpati«, ako igrač ne može da nauči neke detalje, treba tako izgraditi njegov sistem igre, da protivnik ne može iskoristiti njegove nedostatke. Naravno, bolje je rješenje da se nedostaci uklone, da se igra kompletira i da se slabe strane poboljšaju. Najobičniji primjer: dobar napadač koji ne zna braniti imat će jednu »rupu« u svojoj igri. Kadgod će njegov protivnik uspjeti da dođe u napad, to će za igrača obično biti izgubljeni poen. Treba nastojati da taj napadač nauči braniti, i to »rezano«. Ako nikako ne može naučiti da se brani daleko od stola, ili ako mu njegova psiha ili temperament sprečavaju da tu obranu primijeni na utakmici, treba da dobro uvježba »stop«-obranu. Razumljivo je, da će takvom igraču obrana biti potrebna samo radi osiguranja od protivnikovog napada. Ali ako takav igrač ne može da nauči, ili primijeni ni polu-volej-obranu, treba da do maksimuma poveća brzinu svoga napada, naročito dolaženja u napad i prelaženja u napad, i to kako brzinu pokreta tako i brzinu rada nogu.

Posebno treba paziti na jake strane natjecatelja. Njegovo najjače oružje, kojim dobiva najviše poena, treba usavršiti do najveće moguće mjere.

Osnovni princip treninga natjecatelja treba da bude taj da se njegova igra kompletira u tom smislu da ga štiti od neugodnih iznenađenja, i da doprinese postizanju što većeg broja pobjeda. Uklanjanje nedostataka, usavršavanje najjačeg oružja, te kompletiranje igre u potrebnoj mjeri, odgovarat će tom zadatku.

Sigurnost

Već je bilo dosta govora o potrebi sigurnosti u igri. Potreba sigurnosti, kako u napadu tako i u obrani, mora se ponovo naglasiti.

Natjecatelj može znati jedan važan detalj igre (npr. završni udarac ili vraćanje protivnikovog udarca na tijelo natjecatelja) a da nema dovoljno sigurnosti za njegovo izvođenje.

Trener treba da uoči koji su to detalji što ih natjecatelj ne izvodi sigurno. Može i cjelokupna igra biti nesigurna. Kad je uočeno gdje najviše nedostaje sigurnosti, može se sistematskim uvježbavanjem svih elemenata nesigurnog detalja i cjelokupne igre zajedno s nesigurnim detaljem za kraće ili duže vrijeme postići zadovoljavajuća sigurnost.

Glavno je da se ne izgubi iz vida važnost i značaj sigurnosti u igri.

Priprema za natjecanje

Kad je natjecanje blizu, zadnjih 15 dana izostavi se učenje potpuno novih detalja. Posljednja dva tjedna intenzitet treninga postiže maksimum, uz pretpostavku da je natjecatelj i prije toga vremena bio u manje-više stalnom treningu. Zadnja četiri dana intenzitet treninga može postepeno malo opadati, s tim da se dan prije natjecanja uopće ne igra. Ima igrača, kao npr. višestruki svjetski prvak **Bergmann,** koji dva dana prije natjecanja ne igra uopće. S vremenom će svaki igrač, uz pomoć trenera, moći ustanoviti odgovara li mu više pauza od jednog ili dva dana neposredno prije natjecanja. Za većinu igrača je pauza od jednog dana povoljna.

Učenje svega onoga što natjecatelj ne zna moguće je upravo u onim fazama treninga, koje su izvan direktnih priprema za natjecanje. A učenje svih onih detalja, koji još nedostaju, predstavlja jednu od glavnih mogućnosti natjecateljeva napretka. Učenje tih detalja, kao i stalno usavršavanje tehnike igre, bili su glavni principi treninga petorostrukog pojedinačnog prvaka svijeta — **Barne.**

U fazi direktne trenerske pripreme treba što intenzivnijim vježbanjem (najbolje je, ako je moguće, trenirati svakodnevno u tih 15 dana sa jednom do dvije pauze tjedno) postići maksimalnu sigurnost i kondiciju. Treba što više poboljšati slabe strane (ali se ne smije upuštati u učenje nekog dotada potpuno nepoznatog detalja), i do najveće moguće granice razviti jake strane natjecatelja. Za natjecatelja je veoma važan sportski život. Redovno spavanje, rano lijeganje uveče i suzdržavanje od alkohola također je potrebno upravo u pripremama za natjecanja. Uz to i dobro ishrana, no uzimanje prevelike količine tekućine ne valja.

Normalan, umjeren spolni život ne mora se poremetiti ni u jeku najintenzivnijeg treninga. Jedino je dan, dva prije početka natjecanja preporučljiva apstinencija.

U pripremama mora se budno motriti na znakove pretreniranosti, prezasićenosti i premorenosti. Ako su treniranja bez volje, ako se sve slabije i nesigurnije igra unatoč dovoljnom treningu, ako su prebrza umaranja od srazmjerno manjih tjelesnih napora, ako se opaža odvratnost prema igri itd., a za što ne postoje neki drugi specijalni razlozi, treba odmah prestati s treningom i umetnuti pauzu od jednog do nekoliko dana, već prema stupnju pretreniranosti i blizini natjecanja. U ovakvim slučajevima je vrlo dobro da se natjecatelj odmara dva dana prije početka natjecanja, s tim da ujutru prije početka samog natjecanja osobito pazi na zagrijavanje i razigravanje.

O uigravanju prije treninga i utakmice

Pojam uigravanja kod nas se rado zamjenjuje terminom zagrijavanje, što je sasvim pogrešno. Pod uigravanjem, o kojem je ovdje riječ, neposredno prije početka nekog susreta ili treninga, podrazumijevamo igranje stolnog tenisa s ciljem da igrač dobije potpuni osjećaj za loptu i da bude sposoban za izvođenje i najtežih elemenata s punom sigurnošću.

Pod zagrijavanjem, o kom je riječ nešto kasnije, podrazumijevamo psihofizičku pripremu organizma za trening ili takmičenje, koja se izvodi vježbama izvan stola, tj. kratkim sprintovima, vježbama labavljenja i slično.

Prije početka natjecanja treba svaki natjecatelj da se uigra. Za to ugrijavanje nije dovoljno nekoliko udaraca ili igranje od dvije do tri minute, tek toliko da može reći da se već uigrao. Uigravanje treba da bude prije svega sistematsko i dovoljno. Glavne detalje igre treba dotle igrati posebno, dok natjecatelj ne dobije za njih dovoljno osjećaja. Tek se tada prelazi na cjelokupnu igru.

To ne znači da ovo uigravanje mora trajati satima. Za većinu igrača to traje od pola do jednog sata. Uigravanje se mora vršiti punom snagom. Natjecatelj, koji se zaista dobro uigrao, propisno je oznojen, otprilike kao poslije neke odigrane utakmice. Trajanje uigravanja je individualno različito. Neki trebaju vrlo dugo da se uigravaju, kako bi već na prvoj utakmici mogli igrati u punoj formi. Potcjenjivanje važnosti uigravanja prije početka natjecanja vrlo često se osvećuje. Mnogi se čude kako na prvim utakmicama slabo igraju. Neka više paze na uigravanje, pa će bolje igrati već i na prvim utakmicama. Čuje se često i ovo: »Ujutru igram mnogo slabije nego uvečer«. I ovima treba preporučiti da se dignu ranije iz kreveta i poslije jutarnje gimnastike posvete punu pažnju uigravanju prije početka natjecanja.

Zagrijavanje prije početka prvog seta, kad su već oba protivnika za stolom, ima također svoje značenje. Vrlo se često događa da natjecatelji ne iskorišćuju onih nekoliko minuta, kojima raspolažu za zagrijavanje prije početka prvog seta. Nekad se udare dvije do tri lopte, tek forme radi. U nekim slučajevima natjecatelj kod tog kratkog zagrijavanja vježba baš ono što na toj utakmici ne kani igrati »da se ne bi prije vremena odao protivniku«. To je potpuno pogrešno. Protivnik će ionako već na početku prvog seta vidjeti ono što je natjecatelj htio u zagrijavanju sakriti od njega.

Za ovo kratko vrijeme natjecatelj treba da ozbiljno uvježbava upravo ono što kani igrati na toj utakmici. Samo tako će moći dobro iskoristiti vrijeme kojim raspolaže, a ujedno će se i dobro zagrijati. Tada će moći igrati punim tempom već od prve lopte.

Kakav mora biti trening

Natjecatelji moraju kod treniranja posebno računati i s kondicijom. Mora se znati da postoji opća i specijalna stolnoteniska kondicija. Opća kondicija stječe se raznim dopunskim sportovima, te prikladnom gimnastikom, šetnjama itd., a specijalna samim igranjem stolnog tenisa. Velika je pogreška što natjecatelji ne paze dovoljno na opću kondiciju.

Trening mora da se sastoji iz tri dijela: a) uvodni dio, b) glavni dio i c) završni dio.

Uvodni dio. — Uvod u trening je opća gimnastika, skakanje preko užeta i tome slično. Zatim slijedi kratko šablonsko uvježbavanje elemenata igre.

Glavni dio — se sastoji od daljnjeg uvježbavanja onih elemenata igre koji slabije »idu«, od vježbanja i učenja detalja, vježbanja cjelokupne igre te igranja ozbiljnih utakmica. Na čemu će biti

glavni naglasak, odlučit će trener na osnovi potrebe natjecatelja prema njegovom tehničkom znanju i zahtjevu za kompletiranjem igre, te prema fazi treninga u odnosu na natjecanje.

Završni dio treba da je ležeran, a može se sastojati od neke igre (»pobjednik stola«, kratki hendikep-turnir, brzi turnir itd.), ili od kratkog vježbanja nekih elemenata igre.

Najduže treba da traje glavni dio treninga, i u tom dijelu je trening najintenzivniji i postiže svoju kulminaciju.

Na kraju završnog dijela treninga, bolje rečeno, poslije treninga dobro je primijeniti masažu. Masažu bi kao sastavni dio treninga natjecatelja trebalo uvesti kao završetak svakog treninga natjecatelja.

Prije svakog treninga valja stvoriti plan za taj trening, a ovaj plan treba dalje razraditi u skladu s općim planom što ga trener stvara za jedan duži period vremena ili za čitavu godinu.

Poželjno je voditi knjigu treninga, kao neki dnevnik rada, u kojemu se vode svi potrebni podaci o natjecateljima i prati njihov trening i razvoj.

TRENING VRHUNSKIH IGRAČA

ZAGRIJAVANJE PRIJE TRENINGA I UTAKMICA

Ovdje je riječ o zagrijavanju prije svake igre kako na treningu, tako i na turnirima i prije utakmica, i to o zagrijavanju izvan stola. Kad kažem izvan stola, hoću da naglasim da se ovim zagrijavanjem ne može nadomjestiti uigravanje, koje je neobično važno, pogotovo prije početka jednog turnira (u jutro) ili utakmice. To uigravanje je moguće samo s lopticom, i to naravno kod stola. Zagrijavanje ne smije da se miješa s kondicionim vježbama. Preduvjet za zagrijavanje izvan stola je već postojeća dovoljna opća kondicija. Na treninzima se mogu vježbe zagrijavanja i kondicija i zajednički izvoditi.

Svrha zagrijavanja je da igrač, kad dođe k stolu te počne s igranjem, bude već potpuno zagrijan, tj. sposoban za najveće napore. Zagrijavanje možemo početi trčanjem (ako nema dovoljno prostora, onda trčanjem na mjestu), koje može trajati četiri do šest minuta, a mogu se umetnuti sprintevi na mjestu, razni poskoci u trčanju itd.

Poslije trčanja vršimo kružne pokrete čitave ruke i ramenog zgloba. Najprije izvodimo te pokrete onom rukom kojom ne igramo,

a zatim onom kojom igramo, na kraju s objema rukama skupa. Kod ove posljednje vježbe (obje ruke) dižemo se na prste nogu i spuštamo ponovo na stopalo. Kod ovih pokreta treba da su ruke potpuno labave, a da se vrše potpuni kružni pokreti, kod kojih treba da sudjeluju mišići ramenog pojasa, kao i prsni, lopatični i leđni mišići. Ove vježbe traju 2 do tri minute.

Sada slijede vježbe kuka. U raskoračnom stavu noge fiksirane na tlo, mišići olabavljeni, vršimo pokretna okretanja prema natrag, i to najprije nekoliko puta prema desnoj, a zatim prema lijevoj strani naizmjenično. Važno je da kod ovoga leđni mišići učestvuju u punom opsegu. Trajanje 2—3 minute.

Tada dolaze pretkloni, opružene noge (ne saviti iz koljena), ponoviti više puta naizmjenično pretklone i uspravljanje. Treba nastojati da se postignu što dublji pretkloni i tako rastezati opruživače nogu. Trajanje 2—3 minute.

Slijede čučnjevi 8 do 10 puta srednje polagano. Treba da su to potpuni čučnjevi do dolje i potpuno uspravljanje.

Na kraju slijede poskoci na mjestu. Elastičnim labavim poskocima držimo se u pokretu jednu minutu. Poslije slijedi trčanje koje traje jednu minutu. Zatim sve to ponavljamo još jednom ili više puta. Dionice se kod toga mogu povećavati. Može se doći do tri pa i četiri puta po jednu do dvije minute skakanja na mjestu. Ova vježba može dobro doći i za poboljšanje opće kondicije.

Sve što je rečeno za natjecatelje vrijedi uglavnom i za vrhunske igrače, samo su to većinom izrađeni igrači, pa je njihov trening individualno vrlo različit.

Unatoč razvijenom tehničkom znanju, uvježbavanje onih stvari (npr. detalja) koje su navedene kod treninga natjecatelja, neophodno je i za najbolje vrhunske igrače.

Pored toga, vrhunski igrači se moraju posebno pozabaviti problemom dolaženja u najveću formu upravo u periodu svjetskih prvenstava. S obzirom na velika međunarodna natjecanja, koja se održavaju već i nekoliko mjeseci prije svjetskog prvenstva, rješenje toga problema je vrlo teško. Vrhunski igrači imaju obaveze na tim velikim međunarodnim natjecanjima, a glavni cilj im je ipak da budu u najboljoj formi upravo na svjetskom prvenstvu. Često se događa da poslije sjajnih igara na velikim međunarodnim natjecanjima, od listopada do veljače, neki igrači zakažu na svjetskom prvenstvu, koje se obično održava od kraja siječnja do početka travnja. Rješenje gornjeg problema moguće je jedino individualno, uz izvanredno dobro poznavanje odnosnog igrača. Naročito dobro treba raspoznavati prve znakove fizičke i psihičke premorenosti, zasićenosti i pretreniranosti.

Za vrhunske igrače moralo bi vrijediti pravilo da u svom godišnjem treningu imaju četiri faze:

a) ljetni mjeseci,
b) od rujna do direktnih priprema za svjetsko prvenstvo,
c) direktne pripreme za svjetsko prvenstvo,
d) period poslije svjetskog prvenstva (do ljetnih mjeseci).

Koliko će vrhunski igrači posebno i na koji način trenirati u tim fazama, to je individualno. Važno je da se računa sa svim što je rečeno za trening natjecatelja, da se ne zaboravi na daljnje usavršavanje i da se najbolja forma postigne onda kada je najpotrebnija.

Za vrijeme ljetnih mjeseci potrebno je obezbijediti i potpuni odmor u trajanju od oko mjesec dana, ali izvan toga vremena i u ljetnim mjesecima treba barem povremenim igranjem ostati u vezi sa stolnim tenisom.

Preporuča se sistematska **specijalna gimnastika** za stolnotenisače, koju na žalost mnogi vrhunski stolnotenisači potcjenjuju i pokazuju za nju katkada potpuno nerazumijevanje.

SPECIJALNA GIMNASTIKA ZA STOLNOTENISAČE

Da bi se izgradio sportaš, koji je toliko svestran, da bi se mogao baviti većinom sportskih grana, potrebno je kod njega razviti neke važne osobine slijedećim redom: brzina, izdržljivost, snaga i spretnost. U najnovije vrijeme ispred svih tih elemenata dolazi **reskost**. Reskost, »detente«, znači resku, odsječnu promjenu ili početak kretanja ili pokreta. Ta reskost dolazi po važnosti kod većine sportova ispred ostalih nabrojenih elemenata, a čovjeku je potrebna da se može s uspjehom baviti većinom sportskih grana. Reskost znači često toliko brzu promjenu ili početak gibanja ili pokreta, da graniči sa samim refleksom, naročito kod sportova kod kojih je potreba takvog brzog mijenjanja ili započinjanja kretanja ili pokreta uvjetovanja samim tim sportom kao neka vrst reagiranja. Kod stolnog tenisa ta »detente« ima veliko značenje. Ako bismo gore navedene elemente htjeli poredati po važnosti za igranje stolnog tenisa, morali bismo ići slijedećim redoslijedom: 1) reskost i refleks, 2) elastičnost, 3) moć olabavljenja, 4) brzina, 5) spretnost, 6) izdržljivost, 7) snaga (uzimajući ovdje dva elementa — elastičnost i moć olabavljenja koja gore nisu bila spomenuta). Moć olabavljenja (relaksija, power of relaction) je naročita sposobnost olabavljenja izvjesnih grupa mišića kad nisu u funkciji što uzdiže funkcionalnu sposobnost mišića.

Gimnastika za stolnotenisače treba da bude takva da razvija upravo gore opisane nužne fizičke sposobnosti. Ovdje ćemo prikazati vježbe i igre, koje mogu služiti za sastavljanje niza drugih vježbi s istim ciljem i zadatkom.

1. Raskoračni stav (za početnike umjeren, za uvježbanog — što veći), pretklon, ruke labavo vise u predručenju. Izmjeničnim odgibom nalijevo i nadesno daje se labavim rukama ritmički zamah ulijevo i udesno. Pokret ruku prati zasuk trupa. Noga, koja je skučena u odgibu, radi, dok je druga pružena i labava. Isto se tako mišićje trupa u istom ritmu labavi nakon naprezanja zasuka. Mišićje ramena i ruku je stalno labavo.

2. Iz spetnog stava postepeno i polagano se istezati u uspon i najviše moguće izvučenje. Naprezanje u to istezanje napeti do mogućih granica. Na reski znak zviždaljke ili udarca dlanova naglo i labavo, iz najvećeg istezanja spustiti se najvećom brzinom u potpor čučnjem, koljena među rukama. Odmah polagano ponoviti izvučenje, uspon i istezanje tijela. Sve to ponoviti redom bez stanke 8—12 puta, tako da podizanje i rastezanje tijela traje prema spuštanju u potpor kao 5:1 ili još više. Treba naglasiti da kod prijelaza u potpor čučnjem treba da se pada, ruši bez dinamike s potpuno labavim mišićjem.

3. Bacanje lopte na otvorenom, a lakše medicinke (1—2 kg) u dvorani iz raskoračnog stava, te izvučenja zamahom iza glave (bacanje lopte iz auta). Noge moraju ostati na zemlji, i treba paziti na prijestup. Ovo bacanje izvodi se tako da se povuče crta, a od crte se naznačuje daljina u metrima kako bi se mogao vidjeti napredak.

4. Trčanje dva puta po 16,5 metara (uzela se ta duljina iz praktičnih razloga, jer je to udaljenost temeljne linije vrata od granice kaznenog prostora na svakom nogometnom igralištu) iz stava: leđima okrenut prema pravcu trčanja, vježbač čeka na znak instruktora (reski zvižduk ili udarac dlanovima ali tako da na taj znak vježbač ne bude od instruktora pripremljen odnosno opomenut). Okreće se naglo, uputi se i trči do okretišta, prestupa bar jednom nogom preko granice okretišta, okreće se i, što najbrže može, trči do linije starta koja je ujedno i cilj. Redaju se: brzi okret, start, trčanje, kočenje i zaustavljanje, okret, ponovni start i trčanje — sve u razmaku od sedam do osam sekundi za najbolje.

5. Trčanje uz »potok«. Nacrta se kredom hodnik ili potok, za početnike širine oko 80 cm, za napredne i odrasle do 120 cm. Trči se izmjenično desno i lijevo u raskoračenim skokovima, tako da se nikad ne stupi u »potok«.

Dalje se nastavlja elastičnim labavim trčanjem.

6. Dodavati laku loptu (tenisicu ili slično) metar-dva lijevo ili desno od igrača koji hvata. Igraju dvojica ili trojica sa svake strane. Lopta se hvata i baca jednom rukom dosta oštro.

7. Preskakivanje konopca. Ovo preskakivanje treba vršiti polagano i tako da se poslije svakog skoka mišići olabave. Kad se javi bol u nogama, treba prestati.

8. Iz umjerenog raskoračnog stava mali pretklon, izmjenično »plivanje« labavim rukama oponašajući zaveslaj crawla. Gibanje ruku mora biti neprekinuto, skladno i povezano. Vježba se umjerenom brzinom po prilici 2—3 sekunde jedan zaveslaj.

9. Vježba aktivnog odmora. Dva igrača stanu nasuprot jedan drugome u razmaku 5—10 metara i dobacuju jedan drugome punjenu loptu veličine tenisice ili nešto veću. Lopta se baca a i hvata onom rukom kojom igrač ne igra stolni tenis. Ovo se može pretvoriti i u igru (brojanjem pogrešno bačenih ili neuhvaćenih lopti itd.).

10. Radi stjecanja izdržljivosti, u proljeće, ljeto i jesen umjereni kros. Za odrasle 2000 metara za oko 10 minuta, a za podmladak 1000 metara u vremenu od oko 5 minuta. Zimi duže šetnje.

N a p o m e n a : kod obrade ovog poglavlja uvelike mi je pomogao svojim stručnim savjetom naš poznati sportski stručnjak Hrvoje Macanović.

INTERVALNI TRENING U STOLNOM TENISU

Trener se dosta često susreće s problemom, da jedan igrač, koji je inače dobro savladao tehniku pojedinih udaraca, ipak ne može da ostvari predviđeni napredak, odnosno da mu neki tehnički dobro izrađeni elementi ne donose očekivani uspjeh. Ponekad opet trener »osjeća« da u osnovnoj tehnici nekog udarca nešto nedostaje, a nije mu jasno koja malenkost smeta da udarac postane potpuno dobar. Ima slučajeva, da se većina učinjenih grešaka kod pojačanih udaraca očituje odlaskom lopte u mrežu, a kod drugih igrača izvan stola. Nekad je obrana igrača prekratka, lopte su mlake i visoke, a nekad je obrana toliko oštra da ide na štetu sigurnosti igrača.

Normalna igra se odvija tako da poslije svake greške uslijedi jedan mali prekid igre, poslije čega se početnim udarcem lopta ponovo ubacuje u igru. To je tako na treningu, a i na utakmicama. Zbog tih, nekada vrlo čestih, prekida praćenje igre i studiranje pojedinih detalja nije jednostavno. Neke greške se ne ponavljaju dovoljno puta, a da bi se uočile.

Kod svih gore nabačenih problema može vrlo korisno da posluži metoda intervalnog treninga. Pri tome su važne dvije činjenice:

1) igra se i poslije učinjene greške odvija i dalje bez prekida, i to na taj način što trener u **ritmu udarca** ubacuje lopte na određenu tačku stola (kao da greška nije niti učinjena) i 2) da se tačnim doziranjem vremenskih dionica može tačno odrediti do koje vremenske granice je dotična vježba još korisna, a poslije kojeg vremena postaje uslijed umora nekorisna, a možda i štetna.

Osim svega, intervalni trening može da bude i dobar pokazatelj stupnja kondicione spreme igrača, štoviše, može da posluži i kao metoda za sistematsko poboljšanje specijalne kondicije.

Kako se odvija intervalni trening

Prije svega potrebno je napomenuti da intervalni trening može biti koristan samo ako se primjenjuje kao metoda i to kroz jedan određeni period vremena, a nikako kao jedan jedini pokušaj, kao neka slučajno izabrana vježba. On doduše može biti interesantan kao jedna vježba za sebe, kao nešto novo, ali tako nesistematski sproveden intervalni trening neće donijeti željeni uspjeh.

Prije nego pristupimo sprovođenju intervalnog treninga neophodno je da se najprije odredi problem koji se želi riješiti. Tek tada se postavi zadatak i počne sa vježbom.

Trener stoji pored stola i ima u ruci ili pored sebe u nekoj kutiji ili vreći dovoljan broj loptica. Koliko će loptica biti potrebno, zavisi i od zadane vježbe, a i od toga koliko asistenata stoji treneru na raspolaganje. Ako se npr. vježba pojačani udarac, što znači da igrač svaku loptu (osim one ubačene od trenera, koju samo »izvuče«) udari jako (»pojačano«), trebat će najmanje 20 do 30 loptica uz dva do tri asistenta, jer su greške, to znači momenti kad se ubacuje slijedeća lopta, relativno česti. Poslije učinjene greške trener ubacuje loptu, a igrači nastavljaju igru, i to s ubačenom loptom kao da greške nije niti bilo. Onu drugu loptu kojom je greška učinjena, treba da igrači jednostavno ispuste iz daljnje kontrole, a asistenti da je dignu i donesu treneru dodajući je tako, da ga to u ritmičkom ubacivanju lopte ne zasmeta. Sve se to mora odvijati tako da ni igrači kod toga ne budu ometani, a da ubacivanje slijedeće lopte bude izvedeno uvijek u onom ritmu, u kojemu bi lopta došla na stol da greška nije učinjena.

Kad je određeno vrijeme prošlo, vježba se prekine, slijedi pauza, poslije koje se vježba ponavlja. Pauza se može provesti u pot-

punom mirovanju, a može biti ispunjena trčanjem ili nekom drugom aktivnošću, koja naravno nije identična ili slična s prije provedenim vježbanjem.

U prosjeku je najbolje početi s dionicama od po 3 minute i uz pauzu 3—4 minute ponoviti tu dionicu dva do tri puta. Kasnije se može povećati broj dionica, a postupno i trajanje dionica uz odgovarajuće produženje faze pauze. Kasnije, kad je igrač već stekao odličnu kondiciju i dobro svladao psihičke komponente intervalnog treninga, pauze se mogu i skraćivati.

Kod vježbanja mojih učenika u školi Zagrebačkog podsaveza došao sam npr. kod uvježbavanja pojedinih udaraca, odnosno vraćanja pojačanih udaraca do pet puta šest minuta igranja sa 4 pauze od po 5 minuta, koje su bile ispunjene jednim dijelom potpunim mirovanjem, a dijelom laganim trčanjem.

Doživio sam kod nekih igrača, koji su naoko imali odličnu kondiciju, da su poslije 2 minute neprekidnog vježbanja završnih udaraca iznenada počeli griješiti. Kad se to ponovilo i kod slijedećih dionica, postalo je jasno da je popuštanje preciznosti udaraca uzrokovano nedovoljnom kondicijom. Kad su se u tom pravcu poduzeli potrebni koraci, griješenje je prestalo.

Ova metoda se može uzeti kao osnovna metoda treninga, i kao nadgradnja za usavršavanje igrača i rješavanje nekih problema oko napretka igrača može poslužiti vrlo korisno.

Kao što je naprijed napomenuto, najvažnije je kod ove metode, da se ona zaista sistematski i studiozno provodi, te da se vrlo brižljivo određuju dionice. Kod odabiranja zadataka je vrlo važno da se zaista odaberu oni detalji ili taktički elementi, koji su najbitniji za momentani napredak igrača. Inače će se naime utrošiti vrlo mnogo truda i izgubiti vrlo mnogo vremena za jednu manje važnu stvar. Upravo naprijed navedeno vježbanje i učenje pojačanih udaraca, koje se inače koncentrirano ne može sprovoditi, nalazi vrlo pogodnu metodu u intervalnom treningu.

DOPUNSKE METODE TRENINGA ZA NATJECATELJE

U ovom poglavlju bit će riječ samo o nekim dopunskim metodama treninga, ali te metode mogu vrlo korisno poslužiti kako za daljnje usavršavanje nekih detalja tehnike igre, te uvježbavanje pa i učenje nekih elemenata tehnike, tako i za to da se trening učini raznovrsnijim i zabavnijim, što je u nekim slučajevima od velike važnosti.

Igra za »pobjednika stola«

Prije svega moram naglasiti da se ova igra može korisno uvrstiti kao metoda u trening natjecatelja samo onda ako su dotični igrači, kojima želimo i na taj način osigurati svrsishodan trening, već prije toga svršili glavni dio treninga pa imaju dovoljan osjećaj za loptu i dovoljnu sigurnost.

Ovu igru smijemo dakle primijeniti samo u **završnom** dijelu treninga.

Tom igrom privikavamo igrače na naizmjenično prilagođavanje na razne načine igranja, a da kod toga ne gubi sigurnost i mnogo vremena za prilagođavanje (jer se igra svega jedan set s istim igračem). Isto tako privikavamo ih na brzo mijenjanje taktike u igri, te na punu koncentriranost od prvih poena svakog seta. Za »pobjednika stola« igra se na slijedeći način:

Ždrijebom se izvuku dva igrača od svih učesnika ove igre i oni se prvi postave kod stola te odigraju **jedan set.** Tko pobijedi ostaje kod stola, tko je set izgubio odlazi od stola, a na njegovo mjesto dolazi slijedeći, već prema unaprijed određenom redoslijedu. Kod stola uvijek ostaje pobjednik, a poraženi se udaljuje i čeka na svoj red kad će ponovo doći k stolu da odigra jedan set (ako ga dobije i on ostaje kod stola sve dotle dok ne izgubi jedan set). Unaprijed se može dogovoriti koliko će se vremena igrati ta igra ili koliko će se setova svega odigrati na taj način, ili pak koliko će puta da se izmjenjuju svi igrači kod stola. Na taj način će se vidjeti tko će za ovo unaprijed dogovoreno vrijeme odigrati najviše setova. Taj je tada »pobjednik stola«.

Hendikep-turnir

Hendikep-turniri mogu biti uvršteni i u program nekog natjecanja kao jedna disciplina, a mogu poslužiti i kao dopunska metoda treninga, i to isključivo u završnom dijelu treninga. Vrijede isti preduvjeti kao i za prethodnu igru. Kao metoda treninga, to će više koristiti igračima koji daju prednost, dakle jačim igračima.

Ovim turnirima postižemo da oni igrači, koji daju prednost, nauče stizati svoje protivnike s prednošću od nekoliko poena razlike, a oni što imaju prednost da nauče čuvati tu prednost.

Osim toga igrači, koji daju prednost, naučit će da treba igrati »punom parom« i onda kad su danu prednost već stigli, jer se na utakmicama vrlo često događa da jedan igrač stigne prednost protivnika, a tada, kad je već izjednačio stanje u bodovima, popusti

i izgubi. Igrači koji dobiju prednost naučit će da se treba i dalje boriti pa makar je protivnik, koji im je dao prednost, uspio izjednačiti rezultat.

Hendikep-natjecanja se igraju **na jedan set, ali do 60 (šezdeset) poena.** Kod toga se mora postići razlika od 2 poena, da bi se osigurala pobjeda, što znači da jedan igrač može pobijediti s rezultatom 60—59.

Za davanje prednosti igrači se podijele u grupe. U prvu grupu se postave najbolji igrači i oni polaze sa 0 poena. To znači da u početku seta oni počinju igru sa 0 poena, odnosno nemaju niti jedan poen. U drugu grupu se postavljaju igrači kojima se daje 4 poena prednosti pred onima iz prve grupe. To znači da svi igrači u početku svakog seta imaju već 4 poena, tj. polaze sa 4 poena. Kad oni ždrijebom dođu da igraju protiv jednog igrača iz prve grupe, igra počinje kod stanja 4 : 0 za igrača druge grupe. U treću grupu dolaze igrači koji polaze sa 8 poena, u četvrtu oni sa 12 poena, u petu oni sa 16 početnih poena, a u šestu oni koji imaju 20 početnih poena. Više od 20 poena prednosti ne običava se dati, iako to može biti stvar dogovora. Npr., kad se ždrijebom sastane jedan igrač iz treće i pete grupe, igrač pete grupe u početku seta vodi s rezultatom 16 : 8.

Kod ždrijebanja se ne određuju kosturaši, jer se pretpostavlja, da su davanjem prednosti svi u tehnici manje-više izjednačeni.

Igra vraćanja lopte u pokretu

Kod ove igre vrijede isti preduvjeti kao i kod prethodnih igara. Igra se ne smije primijeniti kao dopunska metoda treninga samo **u završnom** dijelu **treninga.**

Ova igra je vrlo korisna kao dopunska vježba za igru udvoje (debl), jer se kod nje uvježbava vraćanje lopte u trku, što se najčešće mora izvoditi upravo u igri parova. Ali i inače je ova igra korisna, jer pridonosi poboljšanju kretanja kod stola i koncentraciji na svaku vraćenu loptu, pošto se ispada čim se jedna lopta pokvari. Igra se sastoji u slijedećem:

Broj učesnika može biti od 3 do 10. Polovina učesnika je s jedne strane, a polovina s druge strane stola. Jedan od učesnika servira i odmah po izvedenom servisu najbrže i najkraćim putem trči na protivnu stranu stola i čeka kad će se svi igrači u vraćanju lopte izredati. Kad dođe red na njega, vrati loptu **osnovnim vraćanjem** ili iz »stopa« na protivnu stranu. Loptu smije plasirati, ali je ne smije udariti (»drajfati«). Igrači s obje strane treba da unaprijed odrede redoslijed kojim će igrati. Kad je prvi igrač servirao, njegov servis će primiti prvi igrač s protivne strane stola i vratiti iz »stopa« ili osnovnim vraćanjem na onu stranu stola, s koje je prvi igrač započeo igru svojim servisom. Kad je primalac servisa vratio početni udarac, odmah trči na drugu stranu stola i **čeka** kad će se izredati svi igrači (koji su od početka stajali na onoj strani stola, kamo je sada primalac servisa došao) i kad će ponovo doći red na njega. Kad dođe red na njega, ponovo vrati loptu osnovnim vraćanjem ili poluvolejem, te odmah trči na onu stranu stola na kojoj je primio servis. Tako se jedan za drugim redaju svi igrači. Bitno je da se ne poremeti redoslijed i da svi igrači vraćaju lopte osnovnim vraćanjem ili poluvolejem. Kod toga se lopta smije po volji plasirati. Svi igrači trče u jednom pravcu i to u pravcu kazaljke na satu.

Kad jedan igrač načini grešku, odmah ispada iz daljnje igre. Tada se lopta ponovno dovodi u igru novim servisom. Ne smije se dopustiti da igrači hotimice daju sasvim visoke lopte kako bi dobili na vremenu, što može imati priličnu važnost u slučaju kad je broj igrača, koji su ostali u igri, spao na 3 ili 4.

Kad su ostala svega dva igrača u igri, oni odigraju pobjednički poen na običan način (tj. da svaki ostane stalno na svojoj strani), kod čega se smiju upotrijebiti svi mogući **udarci i finese.**

Vježbe bez partnera

Ove se vježbe primjenjuju kad se neki pokret, koji je igrač tek nedavno naučio ili ga ne izvodi automatizirano i sigurno, hoće usavršiti te ujedno poboljšati osjećaj za loptu, a nema za to na raspolaganju odgovarajućeg partnera, bar ne onoliko vremena koliko bi mu za njegovu vježbu bilo potrebno. Naravno, **daska ili zid,** koji će u ovom slučaju nadomjestiti partnera, neće uvijek odbijati loptu onako kako bismo željeli, zato se ovakvo uvježbavanje ne može smatrati potpuno zadovoljavajućim, ali kao pomoćno sredstvo u nuždi može dobro poslužiti. Čuo sam kako se govori, da je već bila iskonstruirana daska, koja je imala sa strane i odozgo izvjesne produžetke, i to pod raznim uglovima, tako da su jače udarene lopte pa i one s izvjesnim rotacijama dolazile bar u većini slučajeva natrag na onu stranu stola, s koje je udarac izveden. Ali takvu konstrukciju nigdje nisam uspio vidjeti, niti saznati o njoj nešto konkretno.

S običnom daskom (drvenom tablom) ili zidom mogu se uvježbavati uglavnom pokreti, i to samo onda ako se lopti, kod njenog odbijanja od reketa igrača koji vježba, ne daje neka značajna rotacija. Ovakvo uvježbavanje izvodi se na slijedeći **način:**

Stol se jednim svojim krajem sasvim primakne zidu ili jednoj dasci tako da se onaj rub stola, na kojemu su povučene »poprečne crte«, sasvim priljubi uz zid odnosno poprečnu crtu. Zid treba da zatvara s površinom igranja stola kut od 90 stupnjeva. Kod uvježbavanja pokreta napada taj kut može između stola i daske biti nešto manji, a kod uvježbavanja pokreta osnovnog vraćanja nešto veći od 90 stupnjeva. Kad se uvježbava pokret osnovnog vraćanja, ta »trening-daska« se može postaviti i na samu površinu igranja stola, nešto bliže poprečnim crtama nego mreži, jer kod uvježbavanja osnovnog vraćanja lopta neće imati uvijek dovoljno snage da se vrati na igračevu stranu stola, ako je daska (zid) sasvim na kraju stola.

Igrač vježba tako da lopte prebacuje reketom na protivničku stranu stola potpuno pravilno (kao da je na drugoj strani partner), i to onim pokretom koji želi uvježbavati. Nakon izvjesnog vremena dobit će toliki osjećaj za uvježbavanje pokreta i na gornji način, da će se lopta od njegovog umjetnog partnera odbijati natrag na igračevu stranu stola i po nekoliko puta redom. Kod ovog uvježbavanja treba da se obrati pažnja na tri stvari: 1) **da se lopta ne šalje na protivnu stranu stola suviše jako, 2) da se ne šalje na protivnu stranu niti suviše slabo i 3) da se uvijek šalje u jednoj ravnoj liniji, paralelnoj sa srednjom i uzdužnim crtama stola i to najbolje u sredini stola.** Kod svega toga, kao što je već napomenuto, ne smije se lopti dati neka značajnija rotacija.

Kratki turniri na jedan set do pet poena

U **završnom** dijelu treninga, a i kao samostalne zabavne discipline na nekim natjecanjima, mogu se odigrati kratki turniri na ispadanje. Igra se na jedan set, a svaki set se igra do prvih pet postignutih poena. Onaj, tko izgubi prvih pet poena, ispadne iz daljnjeg natjecanja. Ovdje se ne mora postići razlika od dva poena pa rezultat može biti i 5 : 4.

Ovakvim turnirima postižemo da se igrači maksimalno koncentriraju upravo tada kad im je to najpotrebnije, tj. kad se odlučuje tko će biti pobjednik. Dosta je da se samo za trenutak ne koncentrira dovoljno, pa igrač zbog toga može ispasti iz daljnjeg natjecanja. Osim toga, ova vrsta natjecanja je dobra i za vježbanje koncentracije na početku seta.

Inače vrijede isti preduvjeti kao i za igru »pobjednika stola«.

Vježbe plasiranja

Ove vježbe se mogu izvoditi i u **glavnom** i u **završnom** dijelu treninga. Ako se izvode u glavnom dijelu, tada se izvode **na kraju** glavnog dijela, kad je igrač već ušao u igru.

Počinje se tako da se najprije šalju sve lopte (bez obzira brani li se ili napada) samo na jednu polovinu stola, lijevo ili desno, tj. bekhend ili forhend-stranu. To mogu uvježbavati i dva igrača odjedanput. Jedan će vraćati ili udarati sve lopte, bez obzira na koju mu stranu one došle, samo na lijevu stranu partnera. Njegov partner će također sve svoje lopte vraćati ili udarati samo na jednu unaprijed utvrđenu polovinu stola. Kao granica služi srednja crta stola s obje strane.

Kod naprednijih igrača se to plasiranje nastavlja i sve više precizira. Najprije se povuku uzdužne crte, koje dijele popola lijevo odnosno desno polupolje na još dva uska koridora. Tada se sve lopte šalju samo u unaprijed dogovorene koridore. Kad se npr. hoće uvježbavati paralelno plasiranje, jedan će igrač sve svoje lopte slati na partnerovu bekhend-stranu, a ovaj će sve lopte vraćati ili udariti na njegovu forhend-stranu, i to samo unutar uskog koridora, koji smo prije toga označili kredom. Tako se može uvježbavati plasiranje na sve dijelove stola. No na taj način će se vježbati samo plasiranje **u širinu.**

Kad je igrač gornje dobro svladao, može se prijeći na vježbanje plasiranja **u duljinu.** Tada se stol podijeli poprečnim crtama, paralelnima s mrežom, na nekoliko dijelova. Odredi se u koji će dio vraćati ili udarati sve svoje lopte jedan igrač, a u koji dio drugi. Najprije će ti poprečni pojasi biti širi, a poslije se sa razvojem vladanja loptom mogu sve više sužavati.

Kod vrhunskih igrača mogu se na stolu stvarati i određeni, kredom ograničeni dijelovi različitih veličina. Oba ili jedan od igrača će sve svoje lopte slati samo u to određeno polje i tako uvježbavati plasiranje svojih lopti i na tačno ograničena polja stola. Naravno, ovo zahtijeva već sasvim razvijenu tehniku igre i odlično vladanje loptom.

Od svih ovih vježbi možda je najviše potrebno vježbanje plasiranja **u duljinu,** jer udarci, koji kratko odskoče na stolu (koji odskoče blizu mreže), obično nisu tako opasni kao oni koji odskoče više prema kraju stola, dok obrana koja je kratka, tj. kod koje vraćene lopte odskoče blizu mreže, nikada ne predstavljaju takvo osiguranje od protivnikovih napada kao ona obrana koja je duga i kojom se lopte vraćaju dugačko bliže kraju stola. Ako se netko brani sa sasvim dugačkim loptama, pa tu i tamo vrati koju višu

loptu, iz te lopte neće moći protivnik tako lako postići poen završnim udarcem, jer je lopta dugačka. Ali ako netko brani kratko i dade neku loptu više, iz te kratke i visoke lopte protivnik će lako postići poen.

Kod uvježbavanja takvog plasiranja mogu se igrati i setovi. Čim jedan od igrača pošalje loptu izvan određenog polja, gubi poen. Da bi se greške mogle jasnije zapaziti, može se ostali dio stola (na koji se ne smiju slati lopte) pokriti razapetim platnom, te će već zvuk i odskok lopte, koja padne na to platno, pokazati koji je igrač pogriješio.

Uvijek treba uvježbavati ona plasiranja, koja dotični igrač najslabije znade. U napadu je obično najvažnije uvježbavanje paralelnih udaraca, a u obrani plasiranje u duljinu, što više braniti na kraj stola.

Vježbe preciznosti

Vrhunski igrači, koji dobro vladaju loptom i kod kojih plasiranje ne predstavlja problem, mogu vježbati svoju preciznost još na posebne načine. Tako je jedan od najjednostavnijih da se na određeno mjesto stola (obično na neki ugao) postavi čaša i da se u igri nastoji ta čaša pogoditi loptom. Ovdje bismo ubrojili i onu vježbu koja ide za tim da se jednom poprečnom crtom odredi jedan uski koridor iza mreže, te da igrač u napadu sve svoje kratke (skraćene) lopte smije slati samo unutar toga uskog koridora. Na taj način će on vježbati kraćenje lopte u napadu. Kod toga se međutim ne smije zaboraviti da je kod kraćenja najvažnije kako se lopta »umrtvi«, tj. da nije važno samo to kako će ona blizu odskočiti iza mreže, nego i to da ona poslije odskoka skoči što više u vertikalnom pravcu svoga dotadašnjeg leta i da kulminaciju poslije odskoka postigne što bliže mreži. Takvih metoda ima više, a mogu se pronalaziti i nove.

O DOPUNSKIM SPORTOVIMA

Stolnotenisaču je potrebno da se bavi i nekim drugim sportom ili sportovima. Važno je da taj **dopunski** sport vrši zaista dopunski. Ležernost, umjerenost i svrsishodnost od velike su važnosti kod bavljenja dopunskim sportom.

Od dopunskih sportova u prvom redu dolaze u obzir **ritmičke vježbe** te lagana **opća gimnastika.** Vježbe na spravama su izričito štetne za stolnotenisača.

Od **atletskih** disciplina najkorisnije su discipline trčanja. Sva bacanja kao i skok s motkom — štetni su.

Plivanje je dopušteno u vremenu potpunog stolnoteniskog odmora, a nije preporučljivo u periodu ozbiljnog treninga. U periodu natjecanja je zabranjeno. **Vaterpolo** se ni u kom slučaju ne preporuča.

Veslanje je štetno za stolnotenisača.

Povremeno bavljenje **skijanjem i klizanjem** je dobro, ali samo u slučaju da ne pada u fazu nekog natjecanja. Sa **hokejom na ledu** treba biti mnogo oprezniji.

Streljaštvo je dopušteno ali ne u periodu turnirskih priprema i natjecanja.

Vrlo je koristan **rukomet,** samo bez jakih bacanja i bez pucanja na gol.

Košarka je dopuštena samo u slučaju, ako se ne igra po strogim pravilima košarke. Dobra bi bila neka kombinacija, da se u polju igra po pravilima rukometa, a da se lopta ubacuje u koš.

Umjereno igranje **nogometa** je dopušteno.

Odbojka je vrlo korisna, jedna od najkorisnijih dopunskih grana za stolnotenisače. Zbog mogućnosti eventualne povrede prstiju ne smije se igrati zadnjih 15 dana prije početka natjecanja.

Tenis je dopušten jedino u danima potpunog odmora od stolnog tenisa, a i onda pod uvjetom da se prestane s igranjem stolnog tenisa tjedan dana prije igranja tenisa, a da se počne ponovo vježbanjem tjedan dana poslije zadnjeg dana igranja lawn-tenisa. To znači da se u slučaju igranja tenisa mora »odmarati« od stolnog tenisa najmanje 6 tjedana, ako se tenis igra npr. jedan mjesec. Igranje tenisa krije u sebi još i u tom slučaju izvjesne opasnosti, kao npr. ukrućivanje ručnog zgloba, povreda lakta i t. sl.

Boks, rvanje i **dizanje utega** (tereta) izričito su štetni za igrače stolnog tenisa.

Planinarenje je dopušteno u periodu, u kojem nema većih natjecanja.

Biciklizam se ne preporuča.

Mačevanje kao dopunska sportska grana može biti vrlo korisno. Ne smije se vršiti zadnjih 15 dana prije nekog većeg natjecanja.

Bavljenje dopunskim sportovima može ići i na štetu stolnoga tenisa, ako se u tome pretjeruje ili se time bavi u vrijeme nepo-

godno za stolnotenisača. To se može u nekim nepovoljnim slučajevima odnositi i na korisne dopunske sportove. Kod vršenja dopunskih sportova, stolnotenisači-natjecatelji, a naročito vrhunski igrači, treba da budu oprezni i da imadu naprijed rečeno uvijek na umu.

O MASAŽI

Kako stolnotenisači ne daju ni izdaleka onolik značaj gimnastici, koliki ona ima kao pomoćno sredstvo za poboljšanje nekih fizičkih kvaliteta jednog igrača, tako zapostavljaju i primjenu masaže kako čitavog tijela tako posebno detaljne masaže nekog mišića ili neke grupe mišića.

Masaža ima važnu ulogu u slučajevima premorenosti ruke kojom se igra. Ovdje ne mislim na opću masažu tijela, mada je i ona vrlo važna. Kad se ruka umori, naročito kad igrač osjeti da teško diže ruku, ili ne može s lakoćom stisnuti držak reketa, ili ima grčeve u ruci (šaci), podlaktici ili nadlaktici, odmah treba prestati s igranjem i masirati dotično mjesto. U većini stolnoteniskih klubova ne postoje mogućnosti za davanje cjelokupne masaže, ni masiranje sapunom što je najugodnije, izuzev slučajeve kad netko ima preosjetljivu kožu, koju sapun lako nadraži. Vrlo je dobro masirati uljem, i to mješavinom koja sadrži polovinu sezamovog i polovinu mastivog ulja. Naravno, u tom slučaju se treba pobrinuti, da se ulje sapunom i toplom vodom poslije masaže dobro opere. Kad nema mogućnosti za masiranje sapunom (ili pak sapun nekome nadražava kožu), odnosno uljem, upotrijebit ćemo prašak za masažu, a u krajnjem slučaju, kad je masaža prijeko potrebna, masirat ćemo i bez praška, ali tada samo gnječenjem, jer bi se u tom slučaju koža glađenjem nadražila.

Masaža počinje glađenjem, pri čemu se poboljšava površna cirkulacija, zatim se nastavi gnječenjem, rolanjem, gnječenjem poput tijesta, sjeckanjem i lupkanjem, već prema tome koju grupu mišića masiramo, a završi se ponovno glađenjem.

Ruku treba masirati u pravom smislu riječi tako da počnemo od prstiju te da masiramo prema gore (u pravcu prema srcu) obuhvativši i mišice šake, podlaktice, nadlaktice, ramena, vrata i trupa (prsa i leđa). To treba dakle da bude potpuna masaža ruke uključujući i one mišiće, koji su u vezi s bilo kakvim kretanjima ruke.

Masaža mišića šake, naročito onih na strani dlana, treba da ide za tim, da se šaka što više rastegne, da se prsti pasivno (snagom masera) ispruže i rastave, i tako stvori jedno opterećenje za mišiće

šake, potpuno obrnutom od opterećenja kojim su izloženi ti mišići dugotrajnim držanjem drška reketa. Zglobovi se masiraju samo glađenjem, i to kružnim.

Masaža kod premorenosti ruku treba da bude dovoljno dugotrajna, jaka i duboka. Površna i slaba masaža neće imati efekta. Igrač, kojega masiramo, treba da leži, da mu cijela strana (ona koju masiramo) bude olabavljena.

Ukoliko je moguće, dobro je prije masaže uzeti toplu kupelj. Ta mogućnost, na žalost, u stolnoteniskim klubovima i sekcijama ne postoji. Vrlo je važno da se prilikom masaže obuhvate sve navedene grupe mišića.

U slučajevima premorenosti ili grča noge (stopala, potkoljenice ili natkoljenice, u što uračunavam i mišiće stražnjice sve do kuka) primijenit ćemo masažu nogu. Vrijedi sve što je rečeno za masažu ruke, samo što je sada masaža jača i teža zbog većeg sloja mišića. Mišiće stražnje strane potkoljenice kao i mišiće natkoljenice poslije uvodnog glađenja masirat ćemo gnječenjem (kod mišića stražnje strane potkoljenice, kod toga pri kraju pokreta gnječenja pustimo da mišić klizi iz ruke, a koža ostaje među prstima), rolanjem, sjeckanjem i lupkanjem, naravno, sve to odozdo prema gore. Mišiće stražnjice masiramo gnječenjem i zahvatima, kakvima se mijesi hljeb i to zatvorenim šakama.

Masažu počinjemo od prstiju stopala, tako da igrač leži najprije na trbuhu pa masiramo donji dio stopala (tetive također) te prema gore stražnju stranu potkoljenice i natkoljenice uključivši i dobro izmasiravši i sve mišiće stražnjice sve do mišića kuka. Tada se igrač okrene i legne na leđa, pa ga masiramo u pravcu prema gore redom gornji dio stopala, prednji dio potkoljenice i prednji dio natkoljenice sve do mišića kuka, koje također obuhvatimo masažom.

Masirati treba tako kao da hoćemo mlječnu kiselinu i ostale zaostale štetne produkte istisnuti i iz najdubljih slojeva mišića uvijek u pravcu prema srcu. Najjaču i najdetaljniju masažu (ako ne postoji neka druga specijalna indikacija) treba da primijenimo na mišiće šake i podlaktice i uopće čitave ruke, te na grupu mišića stražnje strane potkoljenice i prednje strane natkoljenice, jer su obično te grupe mišića najviše opterećene kod igre.

Što je do sada rečeno o masaži, odnosi se samo na masažu za vrijeme treninga, barem u pogledu jačine masaže. Ukoliko je iz nekog razloga potrebno primijeniti masažu za vrijeme trajanja natjecanja, kad igrač neposredno poslije masaže mora nastaviti igru, masaža ne smije biti jaka, jer će to djelovati na igrača zamorno i umjesto da mu da svježinu, učinit će ga tromim. U tim slučajevima

masaža treba da bude lagana, za igrača ugodna, jer će tada djelovati osvježavajuće i neće izazivati umor mišića, ali će ipak poboljšati krvotok. Takva masaža mora i psihički djelovati povoljno.

Naravno, ako se radi o grču, morat će se ipak primijeniti nešto jača masaža. Uvijek ćemo primijeniti za vrijeme trajanja natjecanja samo toliko jaku masažu, koliko je neophodno potrebno za uklanjanje grča.

Od velike bi koristi bilo da se uvede sistematska masaža cijelog tijela poslije svakog treninga, a posebno onih mišića koji su stolnotenisačima najvažniji. Na višednevnim natjecanjima, poslije svakog završnog dana natjecanja ne bi smjeli igrači poći na spavanje prije nego što prime odgovarajuću masažu, koja međutim ne bi smjela biti primijenjena neposredno prije odlaženja na spavanje. Uvodna masaža, koja bi se dala igračima u jutro poslije ustajanja a prije svakog natjecanja, pa i prije važnih utakmica, treba da bude lagana. Ona bi dobro nadomjestila ugrijavanje igrača kod stola, za što ne postoji na svim natjecanjima dovoljno mogućnosti. Ali prvo treba da svi stolnoteniski rukovodioci i natjecatelji shvate uopće značaj, važnost i potrebu masaže, kao što je krajnje vrijeme, da svi igrači pa i vrhunski shvate vrijednost i potrebu gimnastike.

Kod svake masaže stolnotenisača treba imati pred očima važnost funkcije mišića vrata, ramena, lopatice, prsa, leđa (i mišića pored kičme) te trbušnih mišića i mišića kuka. Kod svih djelomičnih masiranja mišića ruku i nogu dobro je bar lagano obuhvatiti i gore navedene grupe mišića.

Još nešto: masaža može djelovati i štetno, ako npr. neki igrač nije na nju naviknut, a dat će jedan ili dva dana prije natjecanja da ga se »što jače« izmasira. Tada može dobiti vrlo neugodnu upalu mišića. Dakle, kod primjene masaže prije natjecanja mora se voditi računa i o tome, da li je netko naviknut na masažu te prema tome odrediti i jačinu masaže.

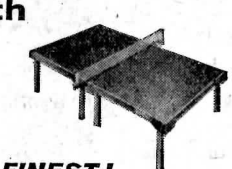
SADRŽAJ





You'll never know how well you play . . . until you play with

Dunlop BARNA
TABLE TENNIS EQUIPMENT



Dunlop —IT'S THE FINEST!

DUNLOP SPORTS CO. LTD.,
ALLINGTON HOUSE, 136-142 VICTORIA ST., LONDON, S.W.I

B/DS/27

SVE STOLNOTENISKE POTREPŠTINE I REKVIZITE

(REKETI, SPUŽVE ITD.)

ISPORUČUJE

Firma

Dr BELA SIMON

41 DUISBURG

Neudorfer Str. 147

SVE STOLNOTENISKE REKVIZITE I POTREPŠTINE

▼

prodaje i proizvodi firma specijalizirana

isključivo za stolnoteniske potrepštine

AMOURETI & Co

PARIS

990
40 550
N05,50